

Kann Bewegung Geschmack haben?

KANN BEWEGUNG GESCHMACK HABEN
Kann Bewegung erfrischend, würzig, trocken, lieblich, kernig, schmeichelnd sein?

Ja, probieren Sie es einmal:

Legen Sie sich auf den Boden und spüren Sie nur nach, ob sie bequem liegen, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat und wo nicht. Geben Sie dem nun einen Geschmack. Machen Sie nun eine einfache, kleine Bewegung mit der Schulter, langsam ohne Ziel, ohne Anstrengung und nehmen Sie wahr, wo noch im Körper eine Veränderung passiert: das Gewicht verlagert sich, ihre Rippen bewegen sich... – nur aufgrund dieser kleinen Bewegung. Sie werden sich bewusst, was Sie tun.

Wie schmeckt es, wenn Sie Körperteile gut spüren, andere gar nicht, wenn sich ein Bein oder eine Schulter ganz anders bewegt als das andere, wenn Sie – „aha“ – Ihre Gewohnheiten erkennen: Ungeduld, Ehrgeiz, Bewertung oder über die Grenzen gehen spiegeln sich in Ihren Bewegungen wider, aber auch ein liebevoller, achtsa-

mer Umgang mit sich selbst. Schmeckt es süß, wenn eine Bewegung leicht ist, scharf, wenn sie Schmerzen verursacht oder bitter, wenn sie blockiert ist? Es kann aber auch einen interessanten Geschmack haben, wenn Sie erkennen, welche Bewegungsbahn durch den ganzen Körper entsteht, oder einen köstlichen, wenn das Aufstehen leichter wird. Hat es eine milde Note, sich ohne Schmerzen zu bewegen? Ist Ihr „Ab“-Gang, erdig, wenn sich Ihre Balance verbessert und wie verändert sich der Geschmack, wenn Bewegung leicht wird und Freude macht. In Ihrem Tempo, ohne Bewertung oder Leistung lernen können, ist ein Geschmackserlebnis auf höchstem Niveau!

Kommen Sie schon auf den Geschmack, Ihre Bewegungen zu erforschen?

Mit der Feldenkraismethode® und Bones for Life® lernen Sie wie Kinder, spielerisch, mit Neugier und nachhaltig.



Schnuppern Sie am Festival:

Info über Kurse und Einzelstunden

Schnuppern am FdS:

Samstag, 15 Uhr: Schokolade“-
Bewegungslektion (Feldenkrais)

Sonntag, 15 Uhr: Hinsetzen und
Aufstehen wie sanft fließender Honig,
(Bones for Life)

Noana B. Görig,
Feldenkraislehrerin®, Bones For
Life® Trainerin, Tiefenimagination,
Ergotherapeutin
Praxis inbeWEGung, Liesinger
Flurgasse 15, 1230 Wien
Tel. 0676/3118893
www.noana-goerig.at