
Rezension von Esther Krais-Gutmann, HP und LACHESIS-Mitfrau

Lichtenau, Birgit

Feldenkrais

neue Übungen für Rücken und Schultern

TRIAS im Georg Thieme Verlag 2023, 1. Auflage

Hörbuch, 55 Minuten

ISBN: 978-3-432-113699-0

Preis: 14,99 €



Gesundheit zum Hören! Das steht auf der Beschreibung der CD „Feldenkrais – neue Übungen für Rücken und Schultern“, die dieses Jahr erschienen ist. Meiner Meinung nach eignet sich die Feldenkrais-Methodik recht gut für ein Hörbuch. Und so ist es auch bei der vorliegenden Neuerscheinung: Die Autorin Birgit Lichtenau hat die Übungen so verfasst, dass sie problemlos ausgeführt werden können, ohne dass frau über die Bewegungsabläufe rätseln müsste. Die Sprecherin Alexandra Nestmann spricht sanft, deutlich und im genau richtigen Tempo. Die Pausen zwischen den einzelnen Übungssequenzen sind ausreichend, um in der Ruhe der Feldenkrais-Atmosphäre zu bleiben.

Ich finde, dass sich solche Hörbücher gut eignen für Patient*innen, die wenig Zeit haben, jedoch von stressabbauenden Therapien profitieren. Solche Menschen schaffen es oft nicht, Kurse zu buchen und diese vor Ort zu besuchen. Da ist eine professionelle Übungs-CD die passende Lösung in der Hoffnung, dass sie zuhause eingesetzt wird. Ich selbst bin immer wieder von der Feldenkrais-Technik auf die Körperwahrnehmung überrascht. Die wenige Male, die ich bisher Feldenkrais-Kurse besucht habe, erlebte ich immer wieder Überraschungsmomente. Und so war es auch dieses Mal – zumindest beim ersten Durchführen der Übung zu beweglichen Schultern und Brustwirbeln, als die sanfte Stimme am Ende der Sequenz fragte: „Wie spüren Sie Ihre Augen? Fühlt sich das rechte Auge größer an als das linke?“ Und ja, tatsächlich, genau so war es, zusammen mit einem sehr angenehmen Gefühl auf der entsprechenden Gesichtshälfte.

Ich habe mir vorgenommen, dieses Hörbuch in der Praxis aufzustellen und den Patient*innen zu empfehlen, die es nicht schaffen, sich im Alltag frei zu schaufeln für einen Kursbesuch, jedoch unter Sympathikotonie oder Einschlafschwierigkeiten leiden. Ein angenehmer Nebeneffekt solch einer CD – wenn angewendet vor dem Zubettgehen – ist nämlich die Stärkung des Vagus-Nervs, der solche Personen dann in einen besseren Einschlafmodus bringen kann.