

# Rollen versus Fallen

## mit Doris Dohse



Sa+So (17./18. 10.) jeweils von 9:30-16:00h Gebühr : 110€

Kombinierter Feldenkrais-Aikido-Workshop: Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkrais-Erfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige AnfängerInnen.

Von der Feldenkrais-Methode und der Kampfkunst Aikido können wir lernen, den Atem und Bewegungsfluss nicht zu unterbrechen und angemessen auf ständig wechselnde Anforderungen zu reagieren. Wir profitieren am meisten, wenn die Bewegungsrichtung klar ist, bevor Dynamik und Herausforderung zunehmen. Wir erforschen einen Bewegungsablauf zuerst in Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais) und benutzen ihn im Anschluss beim Üben mit PartnerInnen (Aikido).

Jede Handlung hat entweder eine Auflagefläche, die sich nicht groß verändert oder eine, bei der sich die Stützpunkte verlagern. Wenn beim Rollen möglichst viele Lehnpunkte benutzt werden, wird Rollen umkehrbar und Fallen kontrollierter. Um aus fast allen Situationen rollen zu können, muss man in der Lage sein, jeden Teil des Rückens nach hinten zu bringen. Das Rollen auf dem Boden versorgt uns mit Differenzierungen, die uns darauf vorbereiten, zu spüren wie wir die verschiedenen Stützpunkte nutzen können. Rollen bietet die Möglichkeit Empfindung für Übergänge zu entwickeln. Die Balance zwischen Gewicht und Gegengewicht, zwischen Schwerpunkt und Stützpunkten spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Gleichgewicht wird besser, wenn man es herausfordert. Sich an dessen Grenzen aufzuhalten, schafft die Basis für Unterstützung.