

5 MINUTEN · FÜR ZUHAUSE · OHNE VORKENNTNISSE

Die 5-Minuten-Lektion

Vier Übungen. Plus die Wissenschaft dahinter —
warum schon wenige Minuten deinem
Nervensystem zeigen, was möglich ist.

Für **jedes Alter**

Wissenschaftlich eingeordnet

Ursache statt Symptom

Nicht behandeln. Neu lernen.

Die meisten Beschwerden der Moderne — Rücken, Nacken, Stress, Schlaf — sind selten ein Materialproblem. Sie sind ein **Steuerungsproblem des Nervensystems**, das über Jahre gelernt hat, in Daueranspannung zu arbeiten. Feldenkrais setzt genau dort an: Es verändert nicht die Struktur, sondern das Muster dahinter.

~60 %

der Erwachsenen in Deutschland hatten im letzten Jahr Rückenschmerzen (RKI)

6 von 10

Beschäftigte fühlen sich vom Burnout bedroht

70+

Jahre Forschung zur Lernfähigkeit des Nervensystems

- 1 **Das Gehirn bleibt lernfähig.** Was Moshé Feldenkrais vor über 70 Jahren beschrieb, bestätigt die moderne Neurowissenschaft: Bewegung mit voller Aufmerksamkeit ist einer der stärksten Reize, um neuronale Muster neu zu organisieren — in jedem Alter.
- 2 **Die Forschung ist ermutigend.** Eine systematische Übersichtsarbeit mit Meta-Analyse (2022) findet bei chronischem Rücken- und Nackenschmerz Effekte, die klassischer Physiotherapie vergleichbar sind, sowie deutliche Verbesserungen bei Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.
- 3 **Es geht um Leichtigkeit, nicht um Anstrengung.** Du dehnst nicht und kräftigst nicht — du lernst, dich mit weniger Aufwand zu bewegen. Genau das erlebst du gleich in den folgenden vier Übungen.

So gehst du vor: Nimm dir fünf ruhige Minuten. Bewege dich langsam, klein und ohne Ehrgeiz. Weniger ist mehr — die Wirkung entsteht durch Aufmerksamkeit, nicht durch Wiederholung.

01 Die Becken-Uhr

RÜCKEN

Ziel: Der untere Rücken wird beweglich, ohne ihn zu dehnen.

1. Setz dich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhls, Füße flach am Boden.
2. Rolle das Becken ganz langsam ein Minimum nach vorne (Hohlkreuz) und wieder zurück (runder Rücken).
3. Wiederhole das zehnmals — so klein und mühelos wie möglich.
4. Spüre, wie sich die Bewegung von unten nach oben durch die Wirbelsäule fortsetzt.

Achte darauf: Es ist kein Training. Je kleiner und langsamer, desto mehr lernt dein Nervensystem.

02 Schultern schmelzen

NACKEN & STRESS

Ziel: Daueranspannung im Schulter-Nacken-Bereich loslassen.

1. Bleib sitzen oder leg dich bequem hin. Augen dürfen sich schließen.
2. Zieh beide Schultern ein Minimum Richtung Ohren — nur 20 Prozent.
3. Lass sie langsam wieder sinken und warte, bis sie von selbst schwer werden.
4. Achtmal wiederholen. Beim Sinken bewusst nichts festhalten.

Achte darauf: Das Loslassen ist die eigentliche Übung — nicht das Anspannen.

03 Der leichte Kopf

BEWEGLICHKEIT

Ziel: Mehr Beweglichkeit im Nacken — durch Suchen, nicht durch Zwingen.

1. Sitz aufrecht und drehe den Kopf ganz langsam ein kleines Stück nach links.
2. Merke dir mühelos, wie weit du kommst — ohne zu ziehen. Komm zurück zur Mitte.
3. Wiederhole achtmal und suche jedes Mal den **leichtesten**, nicht den weitesten Weg.
4. Dann zur rechten Seite. Vergleiche, ob eine Seite freier wird.

Achte darauf: Kein Dehnen bis zur Grenze. Leichtigkeit ist das Ziel, nicht Reichweite.

04 Mühelos aufstehen

LONGEVITY

Ziel: Die Alltagsbewegung, die dich ein Leben lang trägt — effizienter machen.

1. Sitz vorn auf dem Stuhl, Füße unter den Knien.
2. Lehn den Oberkörper langsam nach vorne, bis das Gewicht auf die Füße wandert.
3. Steh in dem Moment fast von selbst auf — ohne dich mit den Händen abzustößen.
4. Setz dich ebenso langsam. Fünfmal, ganz aufmerksam.

Achte darauf: Wenn etwas zwick, mach es kleiner oder halt dich leicht fest. Nie in den Schmerz.

Kleine Bewegung, große Wirkung.

Vielleicht fühlt sich eine Seite freier an, der Atem tiefer, die Schultern weiter. Das ist kein Zufall: Dein Nervensystem hat in wenigen Minuten begonnen, ein Muster zu verfeinern. Genau darin liegt die Kraft von Feldenkrais — und deshalb hält die Wirkung an, je öfter du übst.

„What I'm after isn't flexible bodies, but flexible brains.“

MOSHÉ FELDENKRAIS · 1949

Diese Lektion ist ein Einstieg. Der nächste Schritt, um wirklich etwas zu verändern, ist die persönliche Anleitung — auf der nächsten Seite erfährst du, wo du sie findest.

Finde deine Feldenkrais-Praxis in der Nähe.

Warum die persönliche Anleitung entscheidend ist: Diese Lektion eignet sich zum Selbstüben und zur Orientierung. Ihre volle Wirkung entfaltet Feldenkrais jedoch in der individuellen Begleitung: Eine ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin oder ein ausgebildeter Feldenkrais-Lehrer erkennt deine persönlichen Bewegungsmuster, führt dich sicher durch die Lektionen und passt sie genau an dich an — besonders, wenn bereits Beschwerden bestehen. So vermeidest du Fehlbelastungen und kommst nachhaltiger voran, als es Übungen aus einem PDF allein leisten können.

Achte auf eine anerkannte Zertifizierung. Feldenkrais ist ein ausbildungsgebundener Beruf — über die offiziellen Verbände findest du geprüfte Fachpersonen in deiner Region:

OFFIZIELLE VERBÄNDE • GEPRÜFTE ANLAUFSTELLEN

DEUTSCHLAND	Feldenkrais-Verband Deutschland (FVD)	feldenkrais.de →
ÖSTERREICH	Feldenkrais-Verband Österreich	feldenkrais.at →
SCHWEIZ	Schweizerischer Feldenkrais Verband	feldenkrais.ch →
INTERNATIONAL	International Feldenkrais Federation (IFF)	feldenkrais-method.org →

Oder direkt über **thebodyiq.eu**: geprüfte Feldenkrais-Lehrer in deiner Nähe, passend zu deinem Anliegen.

Die 5-Minuten-Lektion ist eine Orientierungshilfe und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Feldenkrais ist Bewegungspädagogik. Führe die Übungen achtsam und schmerzfrei aus; bei akuten, anhaltenden oder unklaren Beschwerden lass dich zuerst ärztlich abklären, bevor du übst. Die genannten Studienhinweise sind vielversprechend, aber nicht abschließend belegt.