

Spezialturnstunde / Feldenkrais

Es hat uns sehr gefreut, dass sich zur Gestaltung der Spezialturnstunde Monika Kaderli, ein Mitglied aus unseren Reihen, zur Verfügung gestellt hat. Ein Ziperlein hier, ein Ziperlein da oder auch einfach so, vielen unserer Turnerinnen, deren Ehemännern oder sonstigem Anhang hat sie in ihrer Gesundheitspraxis mit Massagen und Therapien zu einem schmerzfreien Alltag verholfen. Jetzt also kam etwas von ihrem Können uns allen zu gute.

Feldenkrais, ja ab und zu haben wir schon davon gehört. Sanfte Übungen, Entspannung, Muskellösen etc. Aber was ist das nun genau?

Seit drei Jahren befasst sich Monika mit dieser Materie und lässt sich zur Feldenkrais-Lehrerin ausbilden. Sie erklärte uns die Entstehungsgeschichte, die Möglichkeiten, mit diesen sanften Übungen zu mehr Beweglichkeit zu gelangen, einen – wenn von Schmerzen gepeinigt – erträglichen Alltag zu erlangen und uns gleichzeitig auch geistig fit zu halten.

Mit warmen, bequemen Kleidern richteten wir uns auf den Turnmättchen gemütlich ein und absolvierten leichte, kleine Übungen. Immer wieder ertönte Monikas ruhige Stimme: Entspannen, Strecken, Beine anwinkeln, Schulterblatt rechts leicht anheben, Schulterblatt links leicht anheben. Lösen. Entspannen etc. Wenn man das so liest, dann denkt man: **wow, easy**. Aber so easy war das dann gar nicht. Nach einer guten Stunde mit diesen ruhigen Übungen, fühlte man sich beim Aufstehen ganz „beduselt“. Das läge an der Entspannung, meinte Monika und mit einem warmen Rumpunsch (ohne Rum selbstverständlich!!) kamen wir dann in der Heimat wieder zu Kräften.

Liebe Monika, Dir ein ganz herzliches Dankeschön. Es war sehr interessant. Für Deine weitere Ausbildung wünschen wir Dir alles Gute und beim Abschluss viel Erfolg. Mit Deiner ruhigen Stimme und Deinem einfühlsamen Wesen wirst Du sicher manchen Patienten wieder auf die Beine bringen. Und.. solltest Du eventuell wieder einmal paar Testpersonen brauchen, wir stehen gerne zur Verfügung.

Christa Wydler