

# Ulli Jaksch: Kiefer, Nacken, Wirbelsäule Eine Bewegungsreise

Ein Kurztipp von Claus-Jürgen Kocka



Ulli Jaksch, **Kiefer, Nacken, Wirbelsäule. Eine Bewegungsreise.**

JUMBO Neue Medien & Verlag GmbH, 2015  
16,99 € direkt beim Verlag (nur nach Deutschland)  
16,00 € bei der Autorin mit kostenloser Lieferung innerhalb Österreichs  
Die CD ist auch rein digital im iTunes-Store oder bei Amazon erhältlich.

Ulli Jaksch, Feldenkrais Practitioner, Physiotherapeutin und Assistentztrainerin, arbeitet in Wien in eigener Praxis. Anfang des Jahres legte sie ihre vierte Feldenkrais-CD vor. Diesmal wählte sie das Thema „Kiefer, Nacken, Wirbelsäule“ und verspricht ihren Hörern, sie auf eine Bewegungsreise mitzunehmen. Die CD ist wieder professionell aufgenommen und von Ulli Jaksch selbst eingesprochen. Ich nutze bereits ihre ersten beiden CDs, *Bringen Sie Ihr Becken in Schwung* und *Drehen und Wenden* und mir gefiel auch dieses Mal wieder ihre ruhige, gelassene Sprechweise. Sie macht viele Pausen und gibt mir als Lernendem das Gefühl, viel Zeit zu haben, obwohl die Lektion insgesamt nur 55 Minuten dauert.

Wie schon bei den CDs davor, ist auch diese wieder in kurze Abschnitte unterteilt. So kann man die CD gut unterbrechen und findet die Stelle später schnell wieder. Doch da Ulli Jaksch den einzelnen Abschnitten wie schon bei ihren anderen CDs wieder aussagekräftige Bezeichnungen gegeben hat, nimmt sie mich als Hörer nicht nur auf eine Bewegungsreise mit, sondern gibt mir auch noch eine Karte in die Hand. Sehr schön! Die Abschnittstitel sind nach meinem Geschmack klug gewählt. Ulli Jaksch verwendet dafür allgemein gebräuchliche Begriffe, die auch für Hörer ohne Vorerfahrungen auf Anhieb verständlich sind: *Bestandsaufnahme im Stehen, Die passende Lage für*

*den Kopf finden, Lageplan rund um Kiefer und Nacken, Die Suche nach den Kiefergelenken*, um nur einige zu nennen. Besonders gut hat mir gefallen, dass Jaksch ihre Hörer immer wieder einlädt, die beste Position oder Unterlage zu finden und ihnen dafür auch viel Zeit einräumt. Das schult die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für sich selbst und wird auch beim fünften Hören nicht langweilig. Umgekehrt verzichtet Jaksch auf Scherze oder spaßige Bemerkungen, die eine Live-Situation vorgaukeln sollen, aber sich schnell abnutzen. Trotzdem gelingt es ihr, präsent zu wirken. Ich empfinde das als sehr wohltuend.

Die Lektion ist klug aufgebaut und entwickelt sich in sich schlüssig. Durch ihren detaillierten Aufbau dürften selbst absolute Neulinge im Selbststudium nicht auf unüberwindliche Hindernisse stoßen. Zumal das beiliegende Booklet wertvolle Hinweise und Tipps zur Lektion gibt. Gleichzeitig ist die Lektion spannend und abwechslungsreich genug, um auch Feldenkrais-erfahrenere Hörer anzusprechen.

Insgesamt ist auch Ulli Jakschs vierte CD rundum sehr gelungen und kann wärmstens empfohlen werden. Man kann sie und die drei anderen CDs Klienten guten Gewissens als Anleitung zum Selbstüben empfehlen. Darüber hinaus eignen sie sich für Feldenkrais Practitioner, die auf der Suche nach Anregungen sind, wie sie Lektionen so unterrichten können, dass diese einen gelungenen Aufbau, ein angenehmes Timing und eine schlüssige Struktur haben.

Ich freue mich schon auf die nächste CD!

Bestellen kann man alle vier CDs von Ulli Jaksch entweder im Handel oder direkt bei der Autorin über deren Website <http://www.feldenkrais.co.at>. ■