



## Die Atmung fängt an den Füßen an

### Was ist das achtsame ganzheitliche Bewegungskonzept?

Das Konzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen.

Es arbeitet mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen.

Die Ideokinese wurde um 1920 von Mabel Todd entwickelt und in dem Buch „Der Körper denkt mit“ beschrieben. Mit Kraft der Vorstellung werden neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet, so dass die Koordination der verschiedenen Gewebe und Strukturen im Körper verbessert werden.

Für diese besondere Art der Körpertherapie ist es wichtig eine anatomische Grundlage zu schaffen.

Weiter ist das Konzept von André Bernard, Bonnie Bainbridge Cohen, Eric Franklin, Jon Kabat Zinn, Gabi Pörner...beeinflusst worden.

Es ist gleichzeitig eine Entdeckungsreise neuer Horizonte, aber auch eine Rückkehr zu unseren abgespeicherten Bewegungs- und Verhaltensmustern. Das kontinuierliche Zusammenspiel von Gedanken, Empfindungen, Gefühlen und Handlungen, die immer stattfinden, werden in dieser Arbeit kreativ, rehabilitativ und therapeutisch genutzt.

Die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Neuroplastizität des Gehirnes, der Schmerztherapie, der Faszienforschung und der Medizin nutzen wir (Bewegungspädagogen) um unser ganzheitliches Bewegungskonzept nachhaltig und beweisbar umzusetzen.



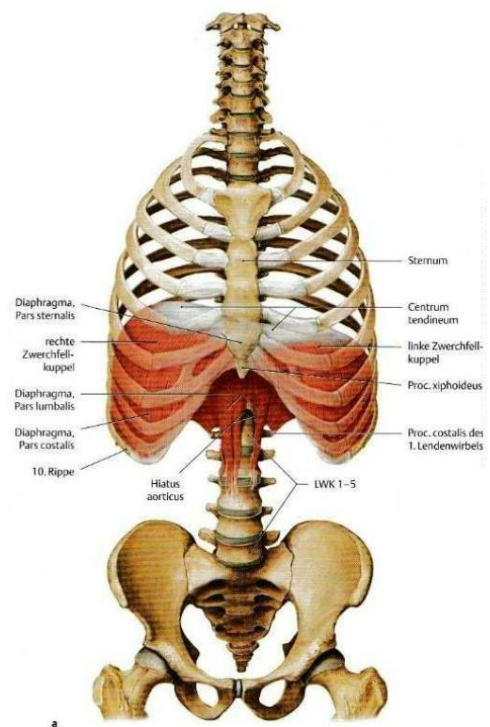
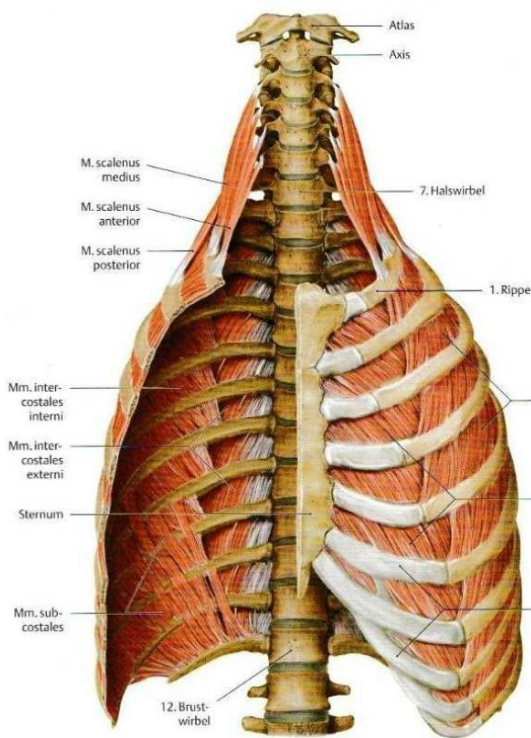
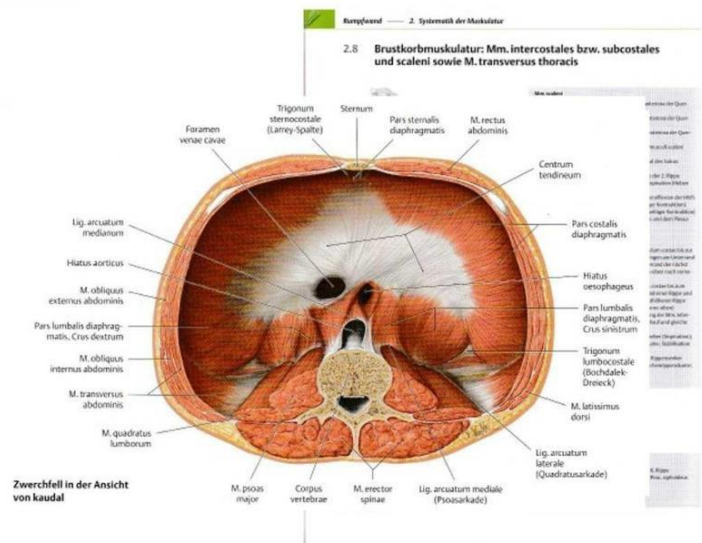
**Wenn Du weißt, welche Bewegungen Dir bei Problemen Linderung bringen  
und Du diese nicht anwendest, bist Du allein dafür verantwortlich!!!**

Unser Ansatz ist hauptsächlich die Prävention. Wir werden aber auf einzelne Pathologien eingehen, damit das Verständnis für die Prävention von Krankheiten verbessert wird.

„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das sich nicht auf einzelne Körperregionen beschränkt. Es steht immer der ganze Mensch mit seiner Anatomie, seiner Psyche, seinem sozialen Umfeld und seinen Gedanken im Fokus. In der Ausbildung werden wir das ganzheitliche Bewegungskonzept in themenspezifische Bereiche einteilen, um sie hinterher möglichst wieder zusammen zu fügen.

**Anatomie des Brustkorbes**

- Brustkorb
- Zwerchfell
- Zwischenrippenmuskeln
- Zwischenrippenmuskelfaszien
- Gelenke zwischen Wirbeln, Rippen und Bandscheiben
- Resonanzböden (Füße, Beckenboden, Zwerchfell, Mundboden)



C Zwerchfell (Diaphragma)

## Der bewegliche Brustkorb und elastische Faszien der Zwischenrippenmuskeln

### Ankommen

#### Wahrnehmen ohne Bewegung:

- Der Fokus wird auf die Schultern, Kopfhaltung und die Atmung gelegt.

#### Wahrnehmen mit Bewegung (Kontrollbewegungen):

- Schultern bewegen
- Kopf drehen
- Bewusste Ausatmung forcieren
- Schultern bewegen
- Kopf drehen
- Bewusste Ausatmung forcieren

### Idee

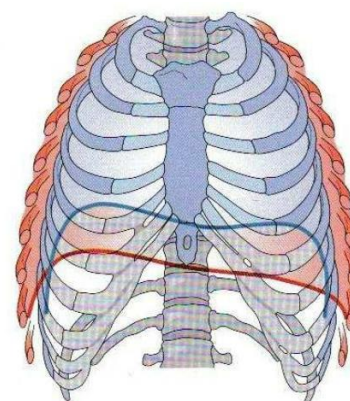
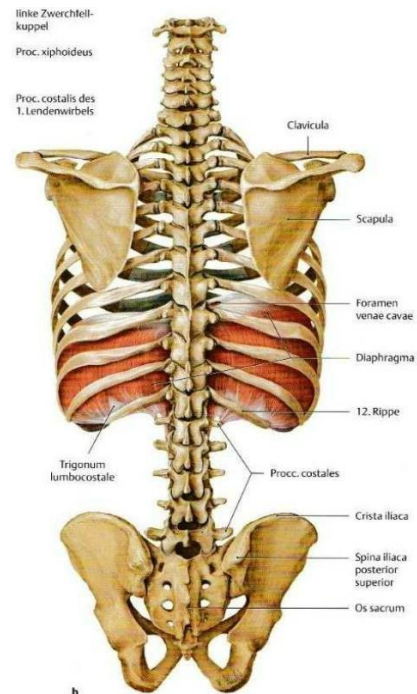
- Was für eine **Idee** oder Wunsch habe ich an diese Bewegungssequenz?
- Was möchte ich verändern?
- Was möchte ich lernen?

### Durchführung mit Händen oder Bällen

- Abtasten und Abklopfen der rechten Brustkorbhälfte
- Zwischenräume der Rippen ausstreichen
- Einen Zwischenraum der Rippen langsam ausstreichen und den Rumpf in alle Richtungen bewegen
- Schlüsselbein, Rabenschnabel und das Gewebe herum aktivieren
- Oberarmsepte (M. Triceps) aktivieren
- Schulterblatt außen mit einem kleinen Ball an der Wand ausrollen
- Vergleichen zwischen der bearbeitenden und nicht bearbeitenden Seite
- Wechsel der Seite

### Vergleichen

- Nach Bearbeitung der ersten Brustkorbhälfte und nach dem Wechsel der zweiten Brustkorbhälfte zuerst bewusst nachspüren:
- Was hat sich bei der Atmung verändert?
- Der Fokus der **Wahrnehmung** und des **Vergleichens** beginnt im Brustkorbbereich und wandert dann durch den Körper.
- Anschließend werden wieder die **Kontrollbewegungen** durchgeführt.
- Wie hat sich diese Aktivierungssequenz auf den gesamten Körper ausgewirkt.



#### B Zwerchfellstand und Rippenstellung in Abhängigkeit von der Atemlage

Brustkorb, Ansicht von ventral.

Beachte die unterschiedliche Lage des Zwerchfells nach tiefer Inspiration (Einatmung, rot) und tiefer Expiration (Ausatmung, blau). Bei der klinischen Untersuchung können mit Hilfe der Perkussion (Beklopfen des Körpers) die dorsalen Lungengrenzen bestimmt werden. Hierbei ist die respiratorisch bedingte Zwerchfellverschieblichkeit zwischen tiefer Expiration und tiefer Inspiration zu berücksichtigen. Sie beträgt etwa 4–6 cm (s. auch S. 172 f.).



## Abspeichern

- Das Erlebte verbalisieren, um durch das Gesprochene den Gehörsinn anzusprechen
  - Die positive oder negative erlebte Veränderung wahrnehmen. Die positiven
  - Veränderungen sollten dann bewusst abgespeichert werden.
  - Das Abspeichern bewirkt eine Veränderung im Gehirn (Förderung der Neuroplastizität).
  - Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit
- Integration des Erlebten in den Alltag

## Die aktivierte Plantarfaszie für eine bessere Atmung in Verbindung mit den Resonanzböden

### Ankommen

#### Wahrnehmen ohne Bewegung:

- Der Fokus wird auf die Füße, Brustkorb, Schultern, Kopfhaltung, Arme und Atmung gelegt.

#### Wahrnehmen mit Bewegung (Kontrollbewegungen):

- Zehen und Sprunggelenke bewegen,
- Forcierte Ausatmung beobachten
- Schultern bewegen
- Arme im Schultergelenk in verschiedene Richtungen bewegen
- drehen

### Idee

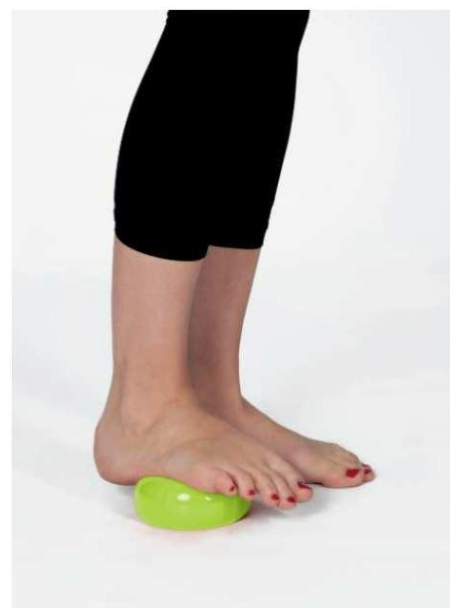
- Was für eine **Idee** oder Wunsch habe ich an diese Bewegungssequenz?
- Was möchte ich verändern?
- Was möchte ich lernen?

### Durchführung mit verschiedenen Bällen

- Ein Fuß rollt über den Ball mit unterschiedlichem Druck und Geschwindigkeit.
- Der Fuß wird begrüßt und bewusst mit seiner Anatomie wahrgenommen.

- Zehen greifen den Ball.
- Ferse wird auf den Ball gestellt und in den Ball hineingedrückt; der ganze
- Körper federt dabei mit.
- Der Fuß wird über den Ball bewegt. Einmal berühren die Zehen den Boden und einmal die Ferse wie eine Wippe oder Umlenkrolle.
- Ferse ist auf dem Boden und der Vorderfuß wird über den Ball nach rechts und links bewegt.

- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und ausbalancieren.
- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und verschiedene Bewegungen mit dem Bein und den



Den Ball in alle Richtungen rollen

Armen durchführen.

- Vergleichen zwischen dem bearbeitenden und nicht bearbeitenden Fuß
- Wechsel des Fußes
- Vergleichen
- Abrollen mit einem kleineren weichen oder harten Ball
- Verschiedene Stellen des Fußes in den Ball hereindrücken

### Vergleichen

- Nach Bearbeitung des ersten Fußes und nach dem Wechsel dann auch des zweiten Fußes zuerst bewusst nachspüren:
  - Was hat sich im Stand und bei der Atmung verändert?
  - Der Fokus der **Wahrnehmung** und des **Vergleichens** beginnt bei den Füßen und wandert dann durch den Körper.
  - Anschließend werden wieder die **Kontrollbewegungen** durchgeführt.
- Wie hat sich diese Aktivierungssequenz der Faszialen Strukturen des Fußes auf den gesamten Körper ausgewirkt.

### Abspeichern

- Das Erlebte verbalisieren, um durch das Gesprochene den Gehörsinn anzusprechen
- Die positive oder negative erlebte Veränderung wahrnehmen. Die positiven Veränderungen sollten dann bewusst abgespeichert werden.
- Das Abspeichern bewirkt eine Veränderung im Gehirn (Förderung der Neuroplastizität).
- Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit
- Integration des Erlebten in den Alltag

Viel Freude beim Ausprobieren! Weniger ist mehr!

Ausschreibungstexte und Termine unter:  
[www.bewegte-Achtsamkeit.de](http://www.bewegte-Achtsamkeit.de)

Alle Online-Kurse, Workshops und Weiterbildungen arbeiten nach den ganzheitlichen Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Die Online-Workshops werden auch vom BdR zur Rückenschullizenzverlängerung anerkannt.

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344 Handy: 0162/9151374

**Katharina Gabriel**  
**Gute Atmung für einen entspannten Rücken**



Den Ball mit den Zehen greifen



Den Ball in alle Richtungen rollen  
Auf den Bällen mit der  
Plantarfaszie stehen

17. Sächsische Gesundheitssportakademie  
01.06.2024, DGUV Congress, Dresden



[maneke-christiane-sport@web.de](mailto:maneke-christiane-sport@web.de) [www.bewegte-achtsamkeit.de](http://www.bewegte-achtsamkeit.de)