

## Philosophie und Mind Body-Überblick

Eine Mind Body-Übung ist eine Körperübung, bei der die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt wird und körperliche, geistige, seelische und emotionale Vorgänge mit allen Sinnen wahrgenommen und mit dem Bewusstsein verbunden werden (Lucia Schmidt, 1998).

## Entstehung von Mind Body-Fitness

Mind Body-Übungen bedienen sich westlicher und östlicher Disziplinen und stellen eine Verbindung zwischen beiden her.

Konventionelle westliche Programme	Moderne Mind Body Programme	Fernöstliche klassische Programme von Körper- und Energiearbeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining</li> <li>• Group Fitness</li> <li>• (z.B. Aerobic, Workout, Body Pump, Spinning etc.)</li> <li>• Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilates</li> <li>• Feldenkreis</li> <li>• Deep Work</li> <li>• NIA</li> <li>• TriloChi (Power Chi)</li> <li>• Energy Dance</li> <li>• KAHA®</li> <li>• Yogilates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hatha Yoga</li> <li>• Qi Gong</li> <li>• Tai Chi</li> <li>• Reiki</li> <li>• Shiatsu</li> </ul>

- ☉ Körper und Geist arbeiten zusammen.
- ☉ Körperbewusstsein und Wohlfühlen stehen im Mittelpunkt.
- ☉ Der Schwerpunkt liegt auf der Bewegungsqualität, nicht auf der Quantität.
- ☉ Die Betonung liegt auf dem Prozess, nicht auf dem Produkt.
- ☉ Eine tiefe Fokussierung nach innen ist ein wichtiger Bestandteil.
- ☉ Atemtechniken werden bewußt eingesetzt

## Mind Body-Methoden

### *Mindful Cueing (aus der Sportpsychologie)*

Folgender Ablauf sollte beim Ansagen der Übung beachtet werden:

- ☉ Aufmerksamkeit nach innen lenken und innere Gefühle ausdrücken
- ☉ Bewegungen ausführen und gleichzeitig beschreiben
- ☉ Sensorische Beschreibungen
- ☉ Ideokinetische Beschreibungen
- ☉ gegebenenfalls philosophische Ergänzungen
- ☉ positive Beschreibungen

Die verwendeten Bilder sollten

- ☉ lebendig sein,
- ☉ möglichst viele Sinne miteinbeziehen,
- ☉ vertraute Dinge oder Situationen einbeziehen,
- ☉ mit Worten beschrieben werden, die in der Gegenwart verfasst sind.

## Eine Modelstunde

### Einstimmen, Ankommen

#### Meridianaktivierung

- Handherzen warm reiben
- Gesicht mit Händen waschen
- Mit den Fingerkuppen den Kopf abklopfen
- Ohren kneten
- Abklopfen der Arme: Innenseite abwärts – Außenseite aufwärts (3x/Seite)
- Abklopfen der Beine/Gesäß: Außenseite abwärts – Innenseite aufwärts
- Körperrückseite und Nieren abklopfen (sanft)
- Tapping des Brustkorbes mit den Fingerkuppen
- Zunge um die Zahnreihen 9x rechts und 9x links herum kreisen
- Zeigefinger außen an Nase 9x hoch und runter streichen
- Nacken reiben und 3x die Körperrückseite abstreifen bis zu den Füßen
- Schütteln der Hände Arme und Beine - Nachspüren

### Qi Gong Fundamentals- ein Tag am Meer (Videolink)

- Qi wecken
- Den Tag begrüßen
- Sonnenaufgang
- Schwimmen an Land
- Das Akkordeon spielen
- Rudern über den spiegelglatten See
- Das Netz auswerfen
- Das Netz auswerfen (andere Seite)
- Rudern
- Wie eine Wildgans fliegen
- Den Ball prellen
- Wolkenhände
- Sonnenuntergang mit Beinkreuzung
- Qi beruhigen

### Power Chi im ¾ Takt

#### Am Platz:

- Chi wecken
- Fenster öffnen
- Springbrunnen

#### Gewichtsverlagerung re/li:

- Schultern-Ellbogen-ganzer Arm
- Schieben
- Wolkenhände
- Schwung der Arme über unten
  - o +Hüfte eindrehen
  - o +Meeresgrund tauchen

In Bewegung:

- Flow
- Knee lift (Knie auf die "2" heben)
- Flow
- Wave (kreuz-seit-platz)
- Flow
- Samba vor - seit - rück
- 

Balance – Stretch – Stability

Flow

- 8er Schwünge mit Hüfte und Arm
- Spielbein hinten absetzen (Schwebebalken)
- Armkombi: Herz öffnen – Nieren ausstreichen – Dreieck nach vorne schieben
- Tischposition, aufrichten, Seitenwechsel

Transition zum Boden

- Herabschauender Hund, auf der Stelle gehen, dabei die Füße in unterschiedlichen Winkeln aufsetzen

Seitlicher Kniestand

- Windmühlenarme, OK immer weiter Richtung Boden führen, bis die Hand auf Seite des Stützbeines Bodenkontakt aufnimmt
- Spielbein auf einer Ebene vor-rück führen, kreisen

Kniestand:

- Arme über die Seiten in großem Bogen über den Kopf heben
- Handflächen zum Körper, eng am Körper entlang Richtung Boden fahren, OK dabei einrollen (Eintauchen).
- In die Kindeshaltung, Arme weit nach vorne am Boden verankern, Rücken längen
- Wirbel für Wirbel aufrollen und in den Kniestand kommen, wdh.

Mobilisation im VFST:

- Tanzende Katze

Sitz:

- Tischposition, ein Bein ausgleiten lassen
- Dynamische Seitneigung, ein Bein angewinkelt, dann statisch halten
- Drehsitz beide Seiten
- Dynamische Seitneigung andere Seite

Entspannung, Dreiecksatmung:

*Einatmung:* Vor deinem inneren Auge eine gedachte Linie von der linken Handfläche zu dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen verfolgen.

*Ausatmung:* Vom Punkt zwischen deinen Augenbrauen zur rechten Handfläche

*Atempause:* Von der rechten zur linken Handfläche.

Achte darauf, dass alle drei Anteile der Atmung die gleiche Zeitdauer einnehmen (als Anfänger strebe ca. 6 Durchgänge/Minute an).

