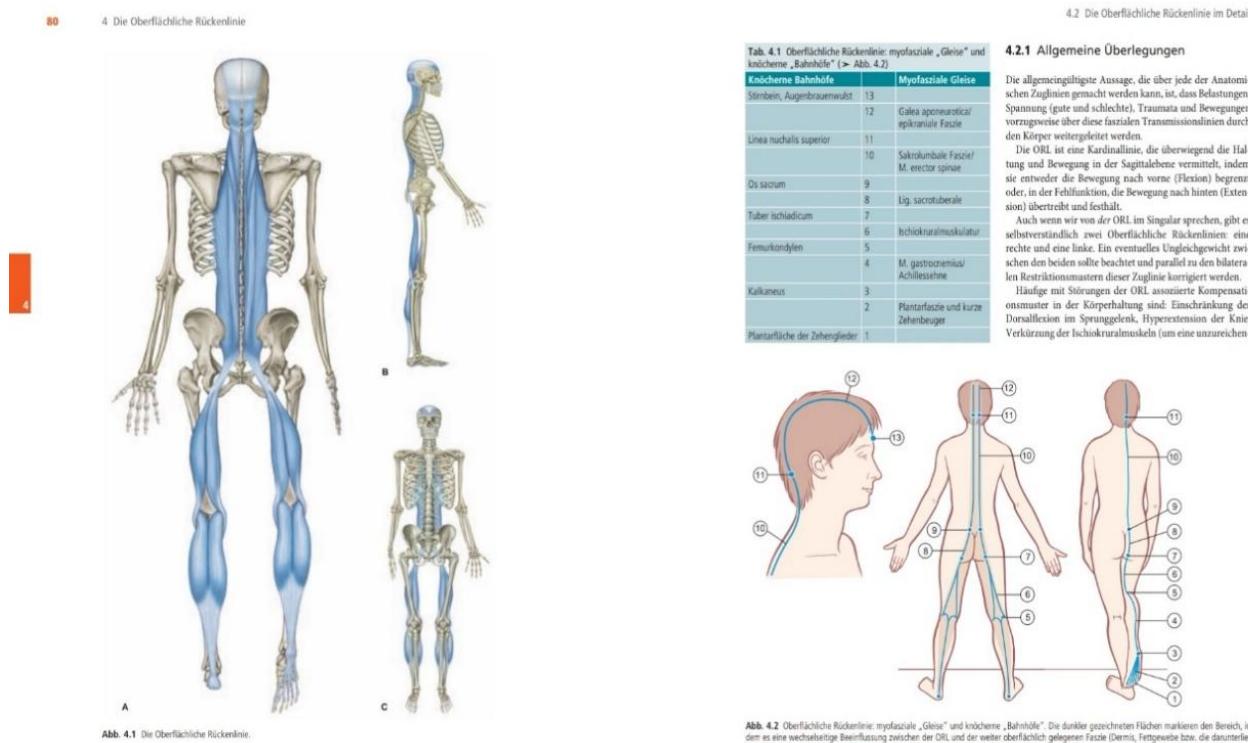


Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop wird der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie in Theorie und Praxis vermittelt. Die faszialen Strukturen werden durch bewegte und mentale Methoden verständlich und nachhaltig erarbeitet. Zusätzlich werden Zusammenhänge der Wirbelsäule, der Rückenmuskeln und des Schulter-Nackenbereiches mit der oberflächigen Rückenlinie erklärt. Diese wird in einfachen Aktivierungssequenzen an den verschiedenen Körperregionen (Fuß, Achillessehne, Wadenmuskulatur, rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, Lendenfazie...) bearbeitet. Mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Diese können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden. Es entsteht dadurch mehr Wohlbefinden, Freude an Bewegung, Achtsamkeit und eine Nachhaltigkeit.

Anatomie der oberflächigen Rückenlinie



1. **Plantarfazie**
2. **Achillessehne**
3. **Wadenmuskulatur**
4. **Ischiocrurale Muskulatur**
5. **Ligamentum sacrotuberale**
6. **2. Schicht der Lendenfazie (M. erector spinae)**
7. **Epicraniale Fazie**

Aktivierung der faszialen Strukturen mit unterschiedlichen Materialien am Beispiel der oberflächigen Rückenlinie

Anhand der oberflächigen Rückenlinie werden unterschiedliche Körperregionen mit verschiedenen Materialien aktiviert. Es wird darauf geachtet, dass jeder Teilnehmende eigenverantwortlich, achtsam, wahrnehmend sich das Material heraussucht, welches für ihn zur Zeit der Aktivierung guttut.

Es wird von den Füßen an bis zum Kopf hochgearbeitet. Die Reihenfolge kann geändert werden. Es können auch nur einige Körperregionen in den Fokus genommen werden.

1. Aktivierung der Plantarfaszie

- Die Plantarfaszie des Fußes wird mit einem Happy Ball langsam abgerollt
- Gewicht des Fußes und des gesamten Körpers wird auf den Ball gelegt – kleine kreisende Bewegungen werden durchgeführt
- Mit dem Peppy Ball oder Speedy Ball wird der Fuß langsam abgerollt
- Unterschiedliche Stellen des Fußes werden in den Ball gedrückt

2. Aktivierung der Achillessehne mit den Händen

- Tastet die Achillessehne mit den Händen ab
- Knetet die Achillessehne mit Daumen und Zeigefinger beider Hände
- Gibt mit Daumen und Zeigefinger schnelle Druckimpulse auf die Achillessehne
- Schüttelt den Fuß mit den Händen von der Achillessehne aus

3. Aktivierung der Achillessehne mit Bällen

- Legt die Achillessehne auf den Happy Ball oder einen Plüschball und bewegt den Fuß vor und zurück, kreisend und in Achten schwingend
- Schreibt mit der großen Zehe Buchstaben oder Zahlen

4. Aktivierung der faszialen Strukturen der Wadenmuskulatur

- Unter die Wade und den Po wird jeweils ein Ball gelegt und dann hoch herunter gerollt. Die Hände und der andere Fuß sind dabei aufgesetzt
- Der Fuß wird dabei nach außen und innen bewegt
- Die Septe zwischen dem Zwillingswadenmuskel wird mit einem kleineren Ball abgerollt

Weniger ist mehr!

Die Haltung fängt an den Füßen an!

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE>
Gutscheincode 10% - CHRISTIANEMANEKE

Weitere Informationen zu „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ erhalten Sie unter www.bewegte-Achtsamkeit.de