

Entspannter Nacken Kiefer Bereich und bewegliche Augen

In diesem Workshop nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ wird der Schulter- Nacken-Bereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers und ein Augentraining verschaffen ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit, mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich und auf den gesamten Körper.

Die Bewegungssequenzen sind so einfach, dass diese in den Alltag, den Beruf von jedermann integriert werden kann.

Ritual zum Ankommen im Hüftgelenksbreiten Stand

- Hüftgelenksbreiter oder hüftgelenksschmalere Stand
- Stehen und Wahrnehmen, ohne zu werten
- Konzentration auf sich
- Gedanken ziehen lassen
- für 30 – 90 Sekunden bei mir selbst sein

Entdeckungsreise und Aktivierung des Schulter-Nacken-Bereiches

- Konzentration auf den Schulter-Nacken-Kiefer-Bereich
- Kontrollbewegungen: Arme im Wechsel nach oben anheben, Arme öffnen, Kopf drehen
- Knochen und Gelenke: Brustbein, Schlüsselbein und Rippen abtasten und Abklopfen mit Händen oder Happy-Bällen
- nach dem Abtasten und Abklopfen auf einer Seite werden wieder die Kontrollbewegungen durchgeführt
- Was hat sich verändert?
- Veränderungen bitte bewusst abspeichern

Aktivierung des Schulter-Nacken-Bereiches

- einen Ball unter die rechte Achsel legen und die Schulter langsam hoch und herunter bewegen
- Schulter vor und zurück bewegen
- Schulter auf dem Brustkorb in die eine und andere Richtung kreisen lassen
- Vergleichen und Wechsel

Aktivieren der Schultern über die Füße mit verschiedenen Bällen

- Abrollen eines Fußes mit einem Ball, greifen, mit der Ferse draufstehen und federn
- Vergleichen zwischen dem bearbeitenden und nicht bearbeitenden Fuß
- Wechsel des Fußes
- Vergleichen des Fußes in den Ball hereindrücken
- Vergleichen und Fuß wechseln
- Abrollen mit einem kleineren weichen und harten Ball

Die Haltung fängt an den Füßen an!!!

Aktivieren der Schultern mit Bällen in Rückenlage

- Arm entspannt mit herunterhängenden Fingern Richtung Decke anheben. Schulterblatt neben den Ball sinken lassen und den Arm ohne Kraft im Schultergelenk kreisend bewegen.
- Arm aus dem Schultergelenk nach oben Richtung Decken ziehen (Schulterblatt löst sich vom Ball), Arm wieder nach unten sinken lassen (Schulterblatt sinkt wieder in den Ball)
- Arm entspannt hinter den Kopf auf den Boden sinken lassen, dann nach vorne neben den Rumpf ablegen. Mehrere Male im Wechsel ohne Spannung im Arm durchführen.
- Arm entspannt seitlich in Höhe Schulter auf den Boden gleiten lassen, dann über den Rumpf nach links fallen lassen.

Aktivieren des Kiefers mit einem Ball in Bauchlage

- in Bauchlage den Kiefer auf einem Ball abrollen (Mund leicht öffnen)
- Ball unter dem Wangenbereich legen
- Unterkiefer abrollen
- Ball unter dem Kiefergelenk legen und kauende Bewegungen machen
- Nasen-, Joch- und Schläfenbein abrollen
- Ball in die Augenhöhle legen
- Stirn abrollen

Abschluss-Ritual

- Was hat sich im Laufe dieser Weiterbildung verändert?
- Was hat Dir besonders gutgetan?
- Was war eine neue Erfahrung für Dich?
- Wie hast Du Dich während der Weiterbildung gefühlt?
- Hat sich irgendetwas bei Dir verändert, besonders mit dem Fokus Beckenboden?
- Gab es Momente und Unterrichtselemente mit denen Du gar nicht zurechtgekommen bist?
- Was möchtest Du bewusst abspeichern?
- Was würdest Du regelmäßig in Deinen Alltag und Deinen Unterricht integrieren?

Weniger ist mehr!

Weiterführende Literatur: www.bewegte-Achtsamkeit.de

Fragen unter: maneke-christiane-sport@web.de

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