

Mindful Moves

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

Informationen zu den Mindful Moves (nach Tara-Ausbildung vom DFME – Doris Kirch)

- die Körperpositionen der Teilnehmenden werden NICHT "korrigiert".
- Betone, dass Mindful Moves keine besondere "Yoga-Form" oder etwas Ähnliches ist
- es handelt sich um einfache Bewegungen, die in achtsamer Präsenz durchgeführt werden.
- es geht nicht darum, dabei eine "gute Figur" zu machen. Jeder nimmt die Haltungen so gut ein, wie es ihm im jeweiligen Moment möglich ist.
- Demonstrieren das gemeinsam mit den Teilnehmenden exemplarisch an der einfachen Bewegung des Armhebens (achten auf angenehm/unangenehm)
- beim Anleiten können die verschiedenen Aspekte der achtsamen Körperarbeit integriert werden, wo immer sich die Gelegenheit dazu bietet
- Achte darauf, selbst kleine Übungserfolge bei den Teilnehmenden zu bemerken und zu würdigen; das motiviert zum Dranbleiben

Im Stehen:

- Stehen wie ein Baum
- Hände aneinanderreiben und dehnen
- Fußwippe
- Arme nach oben anheben
- Arme in Schulterhöhe öffnen
- Halsmuskulatur dehnen – nach vorne, hinten und zu beiden Seiten
- Einbeinstand bis zur Waage
- Twister aus der Brustwirbelsäule
- Twister von den Füßen an
- Vorbeugen mit gebeugten bis zu gestreckten Beinen
- Tiefe Hocke
- Stehen wie ein Baum

Am Boden

- entspannte Rückenlage
- Atmen
- Beckenschaukel mit aufgestellten Füßen
- Beine auf den Kasten heben
- Lendenwirbelsäulendreher
- Becken auf- und abrollen
- Arme über den Kopf heben
- Arme auf dem Schulterblatt zentrieren
- Schultern schieben
- Nacken verlängern – Kopf nicken
- in Rückenlage nachspüren
- Oberkörper aufrollen
- in Bauchlage – Oberkörper anheben
- Muschel
- Katze – Kuh

In den Stand kommen und Wahrnehmen.

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)