



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Durch sanfte Bewegung zur Entspannung
Referentin: Sabine Schmidt

SPORT BEWEGT NRW!

THEMA: Durch sanfte Bewegung zur Entspannung

Ziele:

- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Energiebilanz im Körper positiv beeinflussen
- konditionelle Fähigkeiten verbessern

Materialien: entspannende Musik (Heart Chakra CD), Matten

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter/in

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
gemeinsamer Beginn Transparenz erzeugen	erste Teil der Stunde - Bewegungsabfolge der 5 Elemente des Tai Chi - 5 Elemente des asiatischen Raums (Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde)	Kreisauflistung

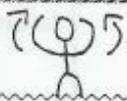
<i>Einstimmung 30 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Energiebilanz im Körper spüren Körperwahrnehmung verbessern Work – Life – Balance positiv beeinflussen Erfahrungsaustausch	Übungsabfolge der 5 Elemente des Tai Chi → Übungsabfolge ist bei den Anlagen detailliert aufgelistet (siehe unten) Erste Runde: - Elemente üben nach der Übungsrunde die Abfolge mehrmals zu einer ruhigen Musikauswahl durchführen gemeinsame Reflexion	Übungsrunde für individuelle Korrekturen nutzen Alternativen aufzeigen entspannende Musik Übungsabfolge beidseitig mehrmals durchführen

Hauptteil 45 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Negative Energie ablassen Flow Erlebnis erzeugen konditionelle Fähigkeiten verbessern	Die einzelnen Phasen der Herz-Chakra Meditation werden durchgeführt. Die detaillierte Beschreibung dazu befindet sich in den Anlagen. (siehe unten)	Reihenaufstellung mehrere Reihen versetzt bilden, sodass jeder TN den ÜL gut sehen kann Heart – Chakra – Karunesch CD abspielen

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Beruhigung des Körpers Wahrnehmung Erfahrungsaustausch gewährleisten	Entspannt auf der Matte liegen und in den Körper hineinspüren gemeinsame Reflexionsrunde	Jeder TN kann zu Wort kommen und seine Erfahrungen berichten.

Anlagen

Tai Chi - Die 5 Elemente

Einatmen	Locker stehen, Knie leicht gebeugt, Arme schwingen beim Einatmen langsam über die Seite nach oben.	
Ausatmen	Arme mit dem Ausatmen langsam wieder nach unten führen. 2 - 3 mal	
Den Adler fliegen lassen	Arme beim Einatmen seitlich auf Schulterhöhe strecken und die Arme beim Ausatmen wieder absenken. 2 - 3 mal	
Die Welt draußen lassen	Arme gestreckt, Hände auf Augenhöhe übereinanderlegen Handflächen zeigen nach außen. Rechten Fuß zurückstellen!	
Den Vorhang zur Welt öffnen	Mit den Armen seitlich eine „imaginäre Gardine“ wegschieben. Arme sind jetzt in Seithalte. Den Kreis in Gedanken um den ganzen Körper herumziehen.	
Sich im Kreis geborgen fühlen	Mit dem Oberkörper und den gestreckten Armen leichte seitliche Pendelbewegungen ausführen.	
Verbindung mit Himmel und Erde	Rechten Arm vor dem Körper nach oben und den linken Arm nach unten führen und halten.	
Die Energie in sich aufnehmen	Beide Arme werden wieder vor den Körper geführt und „vermengen“ die Energie der Erde und des Himmels vor dem Körper. Danach die Energie dem Bauch zuführen und die Hände auf dem Bauch ruhen lassen.	
Die Flamme	Beide Arme gehen kraftvoll nach oben. Der ganze Körper ist gestreckt. Rechtes Bein immer noch hinten.	
Das Wasser löscht die Flamme	Die Hände langsam in „fließenden Bewegungen“ den Körper entlangleiten lassen und dann die Arme seitlich hängen lassen.	
Drehung	1/2 Drehung über die rechte Schulter	
Den Baum nähren	Die Hände zum Boden führen und dann eine Bewegung ausführen, als wollte man das Wasser durch den Körper ziehen. Arme (Äste) ausbreiten und 1 1/2 Drehungen zum Ausgangspunkt zurück mit ausgestreckten Armen.	
Der Energieball	Rechte Hand ist oben, die linke unten. Vor dem Körper einen imaginären „Energieball“ vor dem Körper halten.	
Das Metall schöpfen	Die rechte Hand über die Schulter führen und das „Metall“ in ein „Gefäß“ vor dem Körper (linke Hand) schöpfen. Das gleiche mit der linken Hand.	

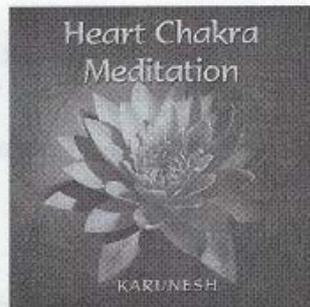
Die Kraft des Metalls	Vor dem Körper die verschiedenen Metalle „mischen“ und dann mit beiden Händen in einer „Schöpfbewegung“ zur Brust führen. (Herausfiltern, was einem wichtig ist.)	
Ballast abwerfen	Mit einer heftigen Bewegung lassen wir die Hände wieder nach unten gleiten. „Wir lösen uns von den unwichtigen Dingen.“	
Die Kraft der Erde aufnehmen	Wir beugen uns zum Boden und nehmen mit den Händen die „Kraft der Erde“ auf und ziehen diese durch unseren Körper, bis die Arme nach oben gestreckt sind.	
Regenbogen	Die nach oben gestreckten Arme beschreiben einen Halbkreis (rechter Arm nach rechts/linker Arm nach links), so als ob über unserem Kopf ein Regenbogen erscheinen würde.	
Den Tiger umarmen	Die Arme beschreiben die Bewegung einer weiten Umarmung vor der Brust. Hände liegen über Kreuz, Handflächen zeigen zum Körper. Den Tiger als Sinnbild für sich selbst umarmen - sich akzeptieren wie man ist.	
In den Spiegel sehen	Wir schauen in unsere Handflächen. Sinnbild für sich selbst, die eigenen Wünsche/Bedürfnisse erkennen.	
Vom Berg herabsteigen	Arme sind vor dem Körper gestreckt und mit einer leichten Wellenbewegung führen wir die Hände und Arme nach unten.	
	Wiederholung der Übung nun auf links. Insgesamt 2-4 Durchgänge pro Seite	
Abschluß der Übung	Wir lassen die Arme neben dem Körper hängen und spüren uns in die Hände hinein. Vielleicht spüren wir ein leichtes Kribbeln?? Wir führen die Handflächen zueinander, ohne daß sie sich berühren. Spüren die Energie, die von den Handflächen ausgeht. Wir legen die Handflächen auf eine Körperstelle, der wir diese Energie zuführen wollen (z.B. schmerzender Nacken, Rücken, Bauch etc.).	

Wenn Ihr mit Thai Chi beginnt, spürt Ihr anfangs vielleicht nur ein leichtes Kribbeln in den Händen (die Energie beginnt zu fließen). Nach einem längeren Übungszeitraum werdet Ihr die Energie auch in den Füßen und später im ganzen Körper fühlen.

Macht diese Übungen immer, wenn Ihr spürt, daß Eurer Körper Energie benötigt, oder wenn Ihr Euch einfach entspannen möchtet.

Je nach Zeit, reicht es auch aus pro Seite eine Sequenz durchzuführen.

Heart Chakra Meditation - Karunesh CD



Diese Herz-Chakra Meditation in alle Himmelsrichtungen ist ursprünglich inspiriert durch die Sufi-Tradition. Eine regelmässige Atemmeditation mit dieser CD verstärkt dein inneres Gleichgewicht. Die lange Bewegungsphase zentriert, die schönen Klangschalentöne am Ende gehen direkt ins Innere mit Ihren angenehmen Schwingungen. Gedanken werden klar und der Geist wird frei..

Karunesh hat hier eine besondere, tiefgehende und heitere Musik komponiert, welche die Meditation auf das Herz-Chakra unterstützt.

Tracks:

01. Phase Nord (North)
02. Phase Ost & West (East & West)
03. Phase Süd (South)
04. Phase 'Kreis' (Circle)
05. Der Innere Tempel (The Inner Temple)
06. Tibetische Klangschalen (Tibetan Sound Bowls)

Die einzelnen Phasen der Herzmeditation

Grundposition

Stehe in einer entspannten Haltung. Die Augen sind geöffnet. Lege beide Hände auf das Herzchakra (der Mittelpunkt der Brust). Fühle den Rhythmus deines Herzschlags und atme entspannt und leicht.

Atme frische Energie in deinen Körper und entlasse mit deinem Ausatmen alte Energie. Der Kreislauf von Geben und Nehmen beginnt...

Phase 'North' 6:08

Wenn die Musik beginnt, atme stark aus und strecke zur gleichen Zeit den rechten Arm und das rechte Bein nach vorne. Die alte Energie wird aus dem Körper gedrückt.

Während des Einatmens bringe den Arm und das Bein wieder in die Grundposition zurück, mit den Händen auf dem Herzchakra. Jetzt, während du wieder ausatmest, wiederhole die gleichen Bewegungen mit deinem linken Arm und Bein. Wiederhole diese Bewegungen immer wieder mit dem Rhythmus der Musik. (Am Ende einer jeden Phase wird die Musik immer schneller.)

Wichtig:

Bitte bewege dich nicht mit deinem ganzen Körper nach vorn! Bleibe zentriert an der gleichen Stelle und bewege nur deine Arme und Beine - in der Erde verwurzelt.

Phase 'East & West' 6:08

Höre wieder den ersten vier Atemzügen zu. Diese Übung ist ähnlich, aber anstatt sich nach vorne auszudehnen geht es nun auf die Seite. Drehe leicht den oberen Teil deines Körpers. Wenn du ausatmest strecke deinen rechten Arm und Bein zur rechten Seite aus (EAST) und mit der nächsten Ausatmung streckst du deinen linken Arm und dein linkes Bein nach links (WEST). Wenn du einatmest dann bringe deinen Arm und Bein wieder in die Grundposition, die Hände über dem Herzchakra. Wiederhole diese Abfolge.

Phase 'South' 6:08

Diesesmal streckst du dich nach hinten. Während du ausatmest blickst der obere Körper, der Kopf, der rechte Arm und das rechte Bein zurück nach rechts während dein linkes Bein am gleichen Platz bleibt. Während du einatmest komme zur Grundposition zurück. Jetzt wiederholst du die gleiche Bewegung mit deinem linken Arm und Bein. Wiederhole diese Abfolge.

Phase 'Circle' 7:36

In dieser Phase verbinde alle drei Übungen in einer fließenden Abfolge. Dies ist der energiereichste Teil der Meditation. Wiederhole diese Abfolge.

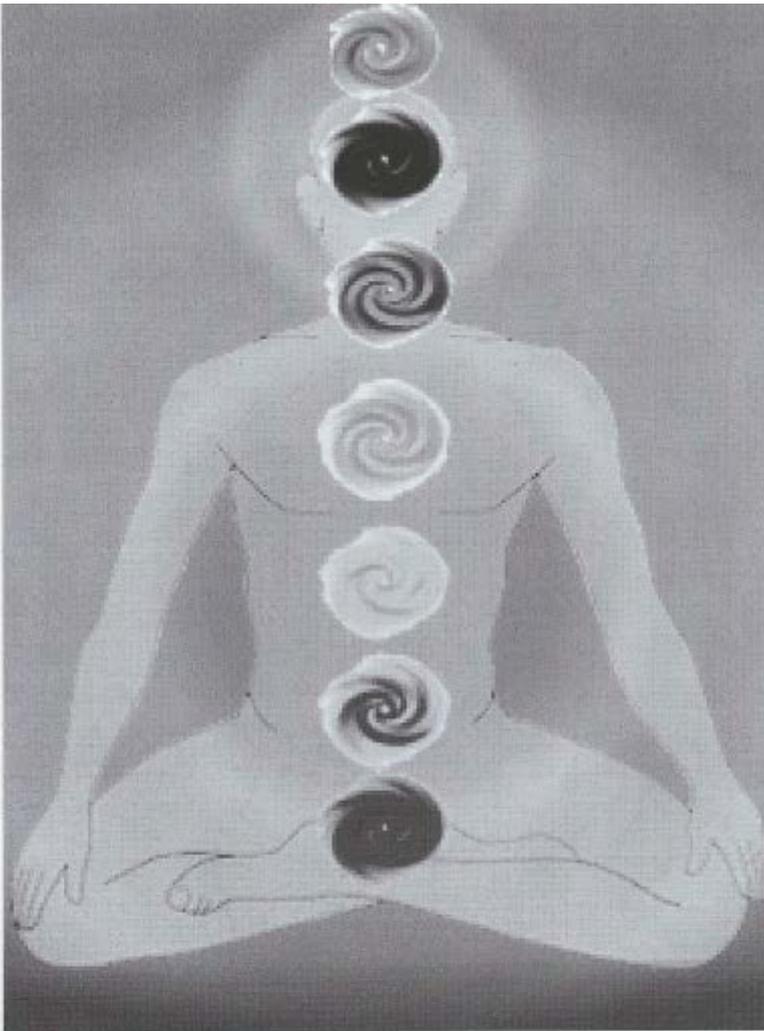
The Inner Temple 5:36

Bitte sitze in einer entspannten Stellung oder lege dich hin. Lasse die Musik sanft durch deinen Körper fließen. Atme normal und fühle die Verbindung mit deinem Herzen. (Du kannst beide Hände auf dein Herzchakra legen.)

Tibetan Sound Bowls 14:47

Wenn du weiterhin in absoluter Stille entspannen möchtest, dann schalte den CD Player nach der Musik aus. Oder du kannst dich der Magie von Tibetischen Klangschalen hingeben und in eine Ewigkeit von Klang und Stille eintauchen...

1.



1. Chakra	Wurzelchakra	ROT
2. Chakra	Sakralchakra	ORANGE
3. Chakra	Solarplexuschakra	GELB
4. Chakra	Herzchakra	ROSA oder HELLGRÜN
5. Chakra	Kehlkopfchakra	HELLBLAU
6. Chakra	Stirnchakra	INDIGO
7. Chakra	Kronenchakra	VIOLETT