

Achtsamkeit in der Turnhalle

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Gute Gedanken helfen, um uns aufzumuntern, um zum Nachdenken anzuregen oder helfen, im Trubel des Alltags eine Achtsamkeit zu entwickeln. Ab und zu innezuhalten, dir Zeit für dich zu nehmen und diese Augenblicke wie kleine Kostbarkeiten zu schätzen.

All das soll geübt sein...

Corona hat uns Zeit gegeben um uns und unsere Umwelt achtsamer wahrzunehmen. Aus diesem Grunde habe ich mich entschieden, dieses Thema mit in den Turnalltag zu nehmen.

«Wo Neugier und Offenheit sind, werden wir mehr finden, als wir gesucht haben und manches mit neuen Augen sehen»

(Benedikt Ambacher)

Den Start beginnen wir mit der Aktivierung der Füße.

1. Füße mit Noppenball aktivieren:

Ball nacheinander unter Vorfuss, Mittelfuss, Ferse stellen. Zuerst ein Fuss dann der andere Fuss.

Körpergewicht auf Noppenball geben

Ziel dieser Übung ist unsere

Körperwahrnehmung zu schulen:

- Wie fühlt sich der rechte/linke Fuss an?
- Wie stehe ich auf dem Fuss?
- Gibt es ein Unterschied rechte/linke Seite?



2. Nach der Aktivierung der Füße nehmen wir uns Zeit, um nachzuspüren, wie es sich anfühlt auf den Füßen zu stehen ... einen Moment die Augen schliessen, Hände auf Unterbauch legen und uns auf unsere Atmung achten.

Lasse den Atem kommen und gehen, der Atem ist weich und rund. Wenn möglich durch die Nase ohne Kraftanstrengung ein- und ausatmen. So wird sich der Atem automatisch vertiefen. Nimm wahr wie nicht nur der Bauch, sondern sich auch die Lenden und der Rücken am Kreuz beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen etwas zusammenziehen.



3. Mobilisation durch runde weiche Bewegungen der Knie, Fussgelenke, Becken, Schultergürtel und Kopf.



Ziel der Übung, um die Gelenksschmiere in den Gelenken anzuregen und das Bewusstsein der Körperteile zu bekommen.

4. Einbeinstand, Knie anheben. Einen Moment verweilen, Verwurzelung vom Standbein wahrnehmen, Becken aufgerichtet, Steissbein zieht zum Boden, die Länge der Wirbelsäule spüren. Luft zwischen den Wirbelkörpern, Schultern weit weg von den Ohren und Scheitelpunkt zieht zum Himmel. Ziel: Aufmerksamkeit der Körperaufrichtung



Erlernen der acht Alltagsübungen von Qi Gong (Qingshan Liu)

Die folgenden acht Figuren sind in China sehr bekannt. In Schulen, Fabriken oder unter den Studierenden werden diese Übungen in den Tag eingebaut. Die Bewegungen dieser Figuren wurden aus den klassischen, chinesischen Gesundheitsübungen und teilweise aus der Selbstverteidigungskunst entwickelt. Durch diese Übungen werden die Gelenke aktiviert, Sehnen gedehnt und Muskeln trainiert. Auch die Kondition kann verbessert werden und durch den spezifischen Bewegungsablauf wird der Qi-Fluss (Lebensenergie) aktiviert. In jeder Figur wird von 1–8 gezählt und gewöhnlich viermal wiederholt. Es empfiehlt sich die Übungen in der Reihenfolge nachzumachen. Start beginnt immer mit dem linken Bein.

Übung 1: Bewegung der oberen Extremitäten (die faulen Knochen bewegen)

Der linke Fuss macht einen Schritt zur Seite bis zur Hüftbreite. Handflächen zeigen nach oben, Arme in die Senkrechte bringen, Fäuste schliessen, Arme abwechselungsweise nach oben zum Himmel strecken. Ellbogen zu den Ohren, leichtes räkeln des Oberkörpers, Oberkörper aufrichten, Arme seitlich ausstrecken. Schultern abwechselungsweise eindrehen (Schlangensbewegung). Schritt schliessen, Arme senken. Den ganzen Ablauf mit rechtem Fuss wiederholen, li/re/li/re.



Übung 2: Bewegung des Fauststossens

Grundhaltung, Füße geschlossen, Fäuste an die Taille, das Faustherz zeigt nach oben zur Achsel. Die daumenseitige Handkante der linken Hand senkrecht vor rechter Schulter platzieren. Leicht in die Knie gehen, mit dem linken Fuss Bogenschritt raus zur Seite machen. Kopf schaut nach links. Linke Faust zur Taille und der rechte Arm stösst nach vorne (Box) und der Unterarm dreht sich. Die Schultern drehen stark mit, das Becken jedoch bleibt stabil. Der Oberkörper bleibt senkrecht. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 3: Erweitern des Brustkorbs

Mit linkem Fuss Bogenschritt, Arme gleichzeitig in die Horizontale bringen, Arme öffnen sich nach hinten. Zweimal leichtes öffnen, Schritt schliessen, Oberkörper in die Tischposition bringen, zurück in die aufrechte Position kommen und dann tief in die Knie. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 4: Schwingen der Beine

Grundhaltung Füße geschlossen, mit linkem Fuss Bogenschritt nach vorne, Arme von unten nach oben in V-Position bringen, Gewicht auf das vordere Bein bringen und das rechte Bein gestreckt nach vorne schwingen und gleichzeitig mit beiden Händen auf den Rist schlagen, zurück in die Ausgangsposition, das Gleiche mit dem anderen Bein.



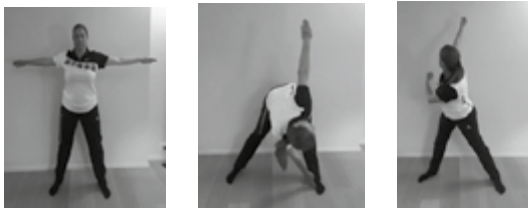
Übung 5: Neigen des Oberkörpers

Rechter Ellbogen anwinkeln und Hand in der Taille einstützen und mit dem linken Arm mit Handfläche nach oben über die Seite hochführen, dabei Oberkörper seitlich nach rechts neigen. Becken nach links schieben, linkes Knie beugt sich, Gewicht links, rechtes Bein ist gestreckt. Oberkörper dabei seitlich nach rechts neigen. Blick waagrecht nach vorne. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 6: Drehen des Oberkörpers

Beine öffnen zur Grätsche, Arme in Horizontale. Abdrehen vom Oberkörper (Rotation), den rechten Arm ausgestreckt zum linken Fuss führen (sägen), beide Hände zur Hohlfaust formen (Vorstellung vom Halten einer Schneeschaufel), mit Schwung spiralförmige Aufwärtsbewegung des Oberkörpers, mit beiden Armen von unten nach oben schwingen. Kopf und Augen folgen der Bewegung.



Übung 7: Bewegung der Bauch und Rückmuskulatur

Beide Arme vor dem Körper parallel gestreckt bis in die Senkrechte hochführen. Danach den Oberkörper dynamisch nach vorne unten neigen, die Beine dabei gestreckt halten. Mit Schwung die Arme wieder nach oben führen, Bogenschritt ausführen, Arme in eine V-Position bringen. Das Gleiche zur anderen Seite.



Übung 8: Energie verteilen

Hände zusammenfalten und fest schütteln, Wärme und Qi verteilen. Einen Moment innehalten und nachspüren.
Wie fühlt sich jetzt dein KÖRPER nach den 8 ALLTAGSÜBUNGEN an?



Kräftigung DER KÖRPERMITTE durch



Half Roll down



Bergposition



Klappmesser



Seitenlage mit
Abheben des
oberen Armes
und Beines



Rumpfstabilität mit
Halten vom langen
Brett

Ausklang durch eine Körper- Entspannungsreise

Du bist in der Rückenlage, eventuell etwas unter den Kopf und die Knie legen (Trainerjacke, Handtuch).

Du liegst auf der Matte, und du gibst das ganze Gewicht von deinen Muskeln, Knochen und den Organen ab. Nimm bewusst deinen Abdruck vom Körper wahr. Versuche mit der Ausatmung immer mehr Gewicht auf dem Boden abzugeben. Deine Aufmerksamkeit lenkst du zu deinem Atem. Bei jedem Ausatmen wirst du schwerer und schwerer...

Ich entspanne meine Füße, meine Füße sind ganz warm und entspannt.

Ich entspanne meine Beine, meine Beine sind ganz schwer und entspannt.

Ich entspanne meinen Beckenraum und meine Hüfte und mein Gesäss, mein Gesäss, meine Hüfte und der ganze Beckenraum sind entspannt

Ich entspanne meinen Bauch und den ganzen Brustbereich, mein Brustbereich und mein Bauch sind weich und entspannt.

Die ganze Vorderseite ist entspannt.

Ich entspanne den ganzen Rücken und meine Schulterblätter, meine Schulterblätter und mein Rücken sind ganz schwer und entspannt.

Ich entspanne meine Hände und Arme, meine Arme und Hände sind entspannt.

Ich entspanne meinen Nacken, Hinterkopf und die ganze Kopfhaut, meine Kopfhaut, mein Hinterkopf und mein Nacken sind entspannt.

Ich entspanne meine Schädeldecke und mein Gehirn, mein Gehirn und meine Schädeldecke sind ganz entspannt.

Ich entspanne mein ganzes Gesicht, meine Stirn und meine Augen, meine Augenäpfel lasse ich tief in die Augenhöhle nach innen sinken.

Ich entspanne meinen Mund, meine Nase, meinen Unterkiefer, mein ganzes Gesicht ist vollkommen entspannt.

Ich entspanne alle meine inneren Organe, meine inneren Organe sind entspannt.

Mir ist wohligh und warm.

Ich sinke immer tiefer und tiefer... die nächsten 2 Minuten gehören ganz allein dir.

Kehre langsam zurück zur Atmung, ich nehme meinen Atem bewusst wahr, ich verstärke ihn.

Ich strecke mich, spanne alle meine grossen Muskelgruppen an, rege meinen Kreislauf an und öffne und schliesse meine Augen.

Hole dich zurück in den Raum, komme in die Seitenlage und über den 4-Füsslerstand zum Stehen.

Atme ein, bringe die Arme über die Seite nach oben und bringe die Energie wie ein Scanner durch deinen Körper zu den Füßen, nimm nochmals bewusst deinen Stand wahr.

Bevor wir die Stunde abschliessen... und ich die Gruppe verabschiede.

Ich wünsche viel Spass und Freude beim Ausüben!