

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 304

**WS Wohlfühlübungen für
Körper & Geist**

Referent/in: Pröll, Anna Maria

Abstreifen

Alles was ich hinter mir lassen möchte körperlich abstreifen.

Mobilisation/Koordination/Dehnung/Stabilisation

Sommerluft einatmen Abwechselnd einen Arm heben, den Körper drehen

1. Über Kopf
2. In Schulterhöhe
3. Nach unten
4. Großer Armkreis mit beiden Armen

Brise Mambo Schritt mit Schulterbewegung nach vorne-unten und hinten-oben
Scirocco mit Sonne V-Schritt, die Arme kreisen über dem Kopf (Sonne umkreisen)
Sumo Einen Schritt zur Seite in die Kniebeuge, die Arme zeigen je seitlich nach unten
Halbes Pendel Side to side; einen Arm zur Seite strecken, das andere Bein haben
Anhalten im Pendel stabil stehen

Stand Ein Bein rückkreuzen und den Arm der gleichen Seite über den Kopf zur Gegenseite heben. Die Flanke dehnen
Das gleiche mit vorgekreuztem Bein.

Schulterentspannung:

Stand, Hände über Kopf ineinander gehakt
Abwechselnd einen Ellbogen seitlich-tief ziehen

Variation: die Hände dabei langsam sinken lassen, die Bewegungsrichtung der Ellbogen ändert sich dabei seitlich und von unten nach oben.

Änderung der Beinhaltung:

- × Kniebeuge
- × Ausfallschritt; vorderes Bein gebeugt oder gestreckt
- × Einbeinstand mit Variationen des Spielbeins

Bewegen der Wirbelsäule

Im Stand: WS neigen, drehen, beugen und strecken, je 2 x, dazwischen den Körper locker schütteln

1. Arme eng am Körper
2. Hände an der Taille
3. Hände auf den Schultern (überkreuzt und gleichseitig)
4. Hände am Hinterkopf
5. Arme lang über Kopf ausgestreckt
6. Mischformen der Hände und Arme (z.B. eine Hand am Kopf, die andere an der Taille...)

Stand: Atemübung

Beim Einatmen die Arme in Schulterhöhe anheben und beim Ausatmen die Arme wieder sinken lassen. Variationen:

- Handflächen nach oben und unten drehen
- Handflächen nach unten und oben drehen
- Die Arme höher führen
- Einen Arm heben, den anderen gleichzeitig senken
- Die Arme seitlich anheben (mit Variationen der Hände und einzelnen Armhebungen)
- Beide Arme zur Seite bewegen (den Fuß und Körper mitdrehen und alle o.a. Varianten nutzen)
- Die Arme zur Seite heben und nach vorne senken (und umgekehrt)

Ausfallschritt, abgelegtes Knie

- Den Oberkörper aufrichten und rückbeugen; ebenso zur Seite gedreht (re,li); ebenso mit abgehobenen Knie
- Das vordere Bein strecken und den Oberkörper nach vorne neigen; ebenso mit angehobener Fußaußen- und Innenkannte
- Das vordere Bein beugen und den Oberkörper über das vordere Bein ablegen (schlafender Schwan); 3 min.

Vierfüßlerstand, einen Fuß zur Seite aufstellen:

- Das Becken nach rechts, links und hinten bewegen
- Das Bein zur Seite ausgestreckt aufstellen und die gleiche Bewegungsfolge ausführen
- In der Position bleiben und die Arme lang am Boden ausstrecken und den Oberkörper Richtung Boden halten (Panther)
- In der vorherigen Position unter dem rechten und linken Arm durch schauen
- Vierfüßlerstand mit seitlich ausgestrecktem Bein: abwechselnd einen Arm über die Seite zur Decke heben
- Bauchlage, halber Frosch: abwechselnd den Oberkörper nach rechts und links hochstützen

- Bauchlage, halber Frosch, Stirn liegt auf den Händen: einem „Maikäfer“ zuschauen, wie er am Boden entlang, an der Wand hoch, an der Decke entlang und zurück bis zum Bauchnabel läuft. Dann an den Armen entlang bis zur Achsel. Die gleichen Bewegungen ausführen und dabei vorstellen ein Ohr würde dem Maikäfer folgen. Ebenso mit einer Schulter und mit dem Brustbein.
- Vierfüßlerstand mit seitlich ausgestrecktem Bein: mit der anderen Hand seitlich abstützen und die Flanke dehnen, dabei Armkreise ausführen; die Dehnung halten und mal unter dem Arm durch zur Decke schauen und Richtung Boden (Dehnung mehr auf der Vorder- oder Rückseite)
- Beide Hände zum Knöchel des ausgestreckten Beins bringen und den Rücken dehnen; 3 min

Seitlage, gebeugte Beine:

- Oberen Fuß drehend zur Decke heben
- Oberes Knie zur Decke heben
- Beides nacheinander im Wechsel ausführen
- Mit der Hand über den Kopf greifen und diesen anheben
- Dieses Kopf-Anheben mit den ersten beiden Beinbewegungen kombinieren

Bankstellung:

- × Den rechten Fuß und Unterschenkel nach rechts außen bewegen
- × Das rechte Ohr Richtung rechten Fuß bewegen (Blick bleibt zum Boden)
- × Beide Bewegungen gleichzeitig ausführen
- × Rechte Achsel und rechte Hüfte aufeinander zu und voneinander weg bewegen
- × Den rechten Arm über den Rücken legen und den Körper nach rechts aufdrehen
- × Die letzte Bewegung mit ausgestrecktem linken Bein ausführen (Fuß bleibt am Boden)

Rückenlage

Rückenlage; aufgestellte Füße: Becken bewegen (alle Richtungen und kreisend)

Linkes Bein lang, rechter Fuß aufgestellt: Becken bewegen

Linker Fuß aufgestellt, rechtes Knie in der Luft: Becken bewegen

Linkes Bein lang, rechter Fuß aufgestellt: Rechtes Knie hin und her bewegen

Linker Fuß aufgestellt, rechtes Bein über das linke geschlagen: Die Knie hin und her bewegen

Linkes Bein lang, rechter Fuß aufgestellt: Rechte Beckenseite hochdrücken (rechtes Knie zieht Richtung rechter Fuß und man rollt etwas auf die linke Seite; mit Bauch rausschiebend beim Heben; mit Bauch einziehend beim Heben.

Schulterentspannung:

Rückenlage, aufgestellte Füße, Arme in U-Halte neben dem Kopf

- Ellbogen heben und senken
- Hände und Unterarme heben und senken
- Beide Bewegungen nacheinander ausführen
- Beide Bewegungen gegengleich ausführen

Rückenlage aufgestellte Füße:

- Den rechten Fuß auf die Innen- und Außenkante stellen
- Das rechte Knie nach innen und außen bewegen
- Das Becken nach rechts und links bewegen

Die Bewegungen mit dem linken Bein ausführen

Die Bewegungen mit beiden Beinen ausführen: in die gleiche und gegengleiche Richtung

Rechten Arm zur Decke strecken:

- Das Handgelenk nach rechts und links bewegen
- Die rechte Schulter nach rechts und links bewegen
- Das Brustbein nach rechts und links bewegen

Die Bewegungen mit dem linken Arm ausführen

Die Bewegungen mit beiden Armen in die gleiche und gegengleiche Richtung ausführen

Anschließend:

- Fuß- und Handgelenke kombinieren
- Knie und Schultern
- Becken und Brustbein
- Fuß und Schultern
- Knie und Handgelenke usw.... in die gleiche und gegengleiche Richtung

Entspannung

Emotionaler Stressabbau

Eine Hand auf die Stirn legen, die andere in Augenhöhe auf den Hinterkopf

Mental zu den Schmerzbereichen gehen und alles Belastende im Geiste vorüberziehen lassen. So lange bis ein Gefühl des Ruhiger-werdens sich einstellt oder einen der Schmerz nicht mehr so berührt oder man öfter abschweift. Nun im Körper die belastenden Gefühle lokalisieren und ihnen eine Farbe geben. Diese Farbe dann mental aus dem Körper fließen lassen. Danach überlegen welches Gefühl man haben möchte und diesem eine neue Farbe geben. Diese Farbe nun an die Stelle fließen lassen, wo vorher das belastende Gefühl/der Schmerz war. Dauer: ca. 10 min.

Atemfokussierung

Sitzhaltung mit aufrechtem Rücken und entspannten Schultern und Unterkiefer.

Die Konzentration liegt vollständig bei der Atmung. Nun gilt es die Körperstelle herauszufinden, bei der die Konzentration gut auf dem Atem gehalten werden kann. Hierzu beobachte bitte zunächst den Bereich der Nase...

Nun beobachte den Bereich des Bauches...Jetzt den Bereich des Brustkorbs.

Gehe noch einmal zu der Stelle an der Du die Konzentration auf den Atem gut halten konntest.

Verbindung von Atmung und Affirmationen

Affirmationen werden immer in der Gegenwart genannt.

Einatmen: Positivität einatmen „ich atme Positivität ein“ Luft anhalten: Positivität halten „ich halte diese Positivität“

Ausatmen: Positivität verteilen „ich verteile Positivität“

Einatmen: Gegenwart einatmen „ich atme Gegenwart ein“ Luft anhalten: in der Gegenwart sein „ich bin in der Gegenwart“

Ausatmen: in der Gegenwart bleiben „ich bleibe in der Gegenwart“

3-2-1

3 Dinge anschauen

3 Geräusche hören

3 Körperstellen wahrnehmen

Dies mit 2 und 1 wiederholen

Gedankentanz

Und diese Dinge, die gerade durch Dein Bewusstsein wandern...sind ganz verschieden laut, intensiv oder drängend...und Du kannst sie jetzt einmal ordnen, vielleicht nach ihrer Größe...die größeren nach links und dann immer kleiner werdend nach rechts...oder umgekehrt...und lässt Dir jetzt in den nächsten Momenten alle Zeit, die Du dafür brauchst...um in aller Ruhe die unruhigen und ruhigen Dinge des Tages, die Dir durch den Kopf gehen, zu ordnen...vielleicht möchtest Du dabei sehr gründlich vorgehen...sie schön in Reih und Glied aufstellen...oder eher lässig einfach so hinstellen, dass es irgendwie passt...Du kannst sie ordnen...wie die Orgelpfeifen nebeneinander stellen, die in ihrem früheren Leben, Ereignisse des Tages waren, und Töne erzeugten, je nach ihrer Größe, manchmal dunkler und manchmal höher...beobachte mal in Deiner unendlichen Fantasie, wie es aussieht und sich anhört gerade so als könnte man die Orgelpfeifen an den Mund führen und Töne erzeugen...mit ausreichend Zeit werden die Töne klarer und reiner...

Du kannst auch eine eigene Melodie versuchen, vielleicht eine aus Deiner Kindheit...und wenn es nicht funktioniert, kannst Du Dich einfach zurücklehnen und hinschauen...und feststellen, dass dieses Instrument was Du erschaffen hast von alleine spielt...als würde ein warmer Wind von der Wüste hineinblasen und eine Melodie spielen...und die gelben Sandkörner tanzen dazu ihren eigenen Tanz...unter dem blauen Himmel, wie wenn es in der Wüste wäre...in der flimmernden heißen Luft...

Und diese Melodie lockt andere Winde herbei...die mitspielen und ihrerseits Sand zum Tanzen bringen...im Klang der Flöten...und so formen sich aus dem Sand tanzende Gestalten...bunt angezogene Gestalten, die sich wiegen, sich drehen...wellenförmig und beweglich...als würde die Musik in sie hineinströmen...ihnen Leben verleihen, sie bewegen...und sie tragen bunte Kleider...leicht und seidenähnlich...die der Wind bewegt...wie leichte Wellen auf einem stillen See...

Und Du kannst dieses Bild genießen und dazu mitschwingen...im warmen Wind...im sphärischen Klang...mitschwingen auch ohne Dich zu bewegen...und doch außerordentlich beweglich...frei von Hemmungen und Spannungen, die Dich sonst begleiten mögen...die Musik verzaubert die, die träumen...

Und mit der Zeit wird die Luft kühler und der Wind sanfter und die Töne leiser und alles beginnt sich zu beruhigen, zum Boden zu sinken und leiser zu werden...manche Sandkörner sind schon am Boden, manche der tanzenden Gestalten scheinen sich wie zum Schlafen niederzulegen und manche Töne sind so leise, dass sie beruhigen....

Und irgendwo ist ein erfrischender Sommerregen, der niedergeht und in dem sich alles erholt, reinigt und erfrischt...so dass Du in den nächsten Moment etwas von dieser erholsamen Frische in Dich aufnehmen kannst, bevor Du diesen kleinen Ausflug beendest und ganz erholt und wach wieder in den Raum zurückkehrst.

Anna Maria Pröll 0177 7072807 Anneproell@t-online.de