

BioStrat2Motion

Bioenergetische Übungen ...

... die den Kopf frei machen, den Körper stabilisieren,
zudem Menschen vernetzen, synchronisieren
und ein „Wir“-Gefühl entstehen lassen ...

1) Grounding

Wir laden die Teilnehmer ein, die Schuhe – und wer möchte auch die Socken/Strümpfe – auszuziehen. Wir gehen ganz bewusst ein paar Schritte (ideal im Gras) und fühlen den Boden, die Beschaffenheit des Untergrundes. Dann suchen wir uns einen guten Stand und „erden“ uns. Es ist, als würde unser ganzes Gewicht in die Fußsohlen sinken, die fest mit dem Boden verwurzelt sind. Wir stehen fest und sicher, nichts scheint uns aus der Bahn werfen zu können.

2) Grounding mit Gewicht verlagern

Wir spüren den festen Stand und beginnen mit dem Körper bewusst nach vorne und hinten zu schwingen, verlieren aber nicht unser Grounding. Wir schwingen auch nach links und rechts.

3) Atmen & Dehnen

Wir stehen aufrecht, rollen bewusst und achtsam einen Wirbel nach dem anderen ab und beugen den Rumpf. Dabei atmen wir langsam und tief aus. Beim Aufrichten – wiederum Wirbel für Wirbel - atmen wir langsam und ruhig ein.

4) Mönch-Gang

Wir nehmen uns gedanklich eine Strecke von z. B. 10 m vor und gehen diese zwei Schritte nach vorne. Schließen. Ein Schritt zurück. Schließen. Usw. Wir gehen bewusst einen Schritt zurück um dann wieder einen Schritt nach vorne tun zu können.

5) Ziele

Wir denken an ein Ziel das wir erreicht haben oder eine Aufgabe, die wir gut gemeistert haben. Ausgehend von einem guten Grounding lösen wir einen Fuß und bewegen ihn langsam und bewusst zu einem Schritt nach vorne. Dabei gehen wir in Gedanken die Aufgabe/das Ziel durch. Erst wenn wir in Gedanken das Ziel erreicht oder die Aufgabe erledigt haben, setzen wir den Fuß auf. Fest, mit gutem Stand. Als Bestätigung für den Erfolg. Dann denken wir an die nächste Aufgabe, das nächste Ziel ...

6) Irritieren

Wir gehen im Raum herum und berühren unsere Seminar-Partner mit Schulter, Fuß, Po, ... und versuchen diese freundschaftlich aus dem Gleichgewicht zu bringen/in deren Gang zu irritieren.

7) Bogenschießen (Partnerübung)

Wir stehen mit schulterbreit geöffneten Beinen und halten die Arme wie beim Bogenschießen: beginnend ist der rechte Arm seitlich gestreckt, der Zeigefinger wie eine Kimme hochgestellt; der linke Arm stellt die Bewegung des Am-Seil-Ziehens nach. Der Kopf/Blick ist rechts gedreht. Mit dem rechten Arm beschreiben wir nun nach oben einen großen Halbkreis nach links und übernimmt die Position des Am-Seil-Ziehens. Der linke Arm wechselt ebenfalls durch einen nach oben geführten Halbkreis in die Position des Zieles, der Zeigefinger wird hochgestellt. Der Blick folgt den Armbewegungen. Wir „spannen den Bogen“, atmend ruhig ein und aus und wechseln wieder auf die andere Seite: der linke Arm macht den Halbkreis und wechselt wieder in die Position des Am-Seil-Ziehens, der rechte Arm folgt im Halbkreis und zeigt wieder gestreckt nach rechts. Wiederum folgt unser Blick den Armbewegungen. Wenn wir die Übung zu zweit machen, treffen sich unsere Blicke in der Mitte. Gewichtsverlagerung verstärkt das Dehnen.



8) Atmen – Apfelbaum

Wir lassen die Arme und den Oberkörper nach vorne sinken. Beginnend von unten atmen wir beim Aufrichten tief ein richten uns auf, heben die Arme nach oben, halten den Atem an und rechnen uns, so als würden wir Äpfel von einem Baum pflücken. Wenn uns der Atem ausgeht, lassen wir uns wieder nach vorne sinken und atmen dabei tief und laut aus.

9) Boxen (Partnerübung)

Wir stehen unserem Seminarpartner gegenüber, heben die Arme wie zum Boxen auf Brusthöhe. Ein Arm ist nach vorne gestreckt, die Faust zeigt nach oben, der andere Arm ist angezogen / angewinkelt und die Faust zeigt nach oben. Der Abstand ist so gewählt, dass wir uns NICHT berühren. Nun beginnen wir mit langsamen Boxbewegungen, d.h. der wir strecken die Arme abwechselnd nach vor und ziehen zurück, immer gegengleich zur Bewegung unseres Partners. Nicht auf das Drehen der Faust vergessen! Wir halten mit unserem Partner Augenkontakt und steigern das Tempo.

10) Rückentrommel (Partnerübung)

Wichtig: vorab abklären: nur, wer möchte!

Wir stellen uns seitlich zum Seminar-Partner, der den Oberkörper nach vorne beugt, die Arme locker nach unten baumeln lässt und auch den Nacken ganz entspannt und den Kopf einfach hängen lässt. Die Wirbelsäule auslassend trommeln wir mit den Fäusten den Rücken entlang bis zu den Pobacken und wieder hinauf zum Schultergürtel. Der Seminar-Partner bestimmt die Festigkeit, mit der wir trommeln. Wichtig: Intensität nur im Bereich des Nackens und der Pobacken verstärken, im Bereich der Nieren nicht zu intensiv klopfen!

Linz, 01.12.2017

© DreamTeam