

Workshop „Entspannung – Bewegung - Meditation“

Regio 2022

Sabine Moczygemba, VHS Reutlingen

Dieser Workshop sollte den Teilnehmer*innen der Tagung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Entspannung, Bewegung und Regeneration geben.

– **Chi-Wecken - Klopf-Massage des ganzen Körpers**

Im Qi Gong und im Tai Chi gibt es einige Basis-Übungen. Eine der Bekanntesten ist die Figur "das Qi wecken". Sie sieht auf den ersten Blick sehr einfach aus. Beim Einatmen hebt man die Arme langsam, beim Ausatmen senkt man sie wieder. Im Qi Gong und im Tai Chi gibt es jedoch Feinheiten in den Bewegungen, die man auf den ersten Blick gar nicht sieht.

Bevor man zu diesen tieferen Ebenen kommt gibt es ein ganz einfaches Wirkprinzip. Es lautet: "Ruhige Bewegungen machen einen ruhigen Geist" und "ein ruhiger Atem erzeugt einen ruhigen Geist". Allein auf dieser Ebene wirkt diese Figur schon als Meditation in Bewegung.

– **Anfangsentspannung mit Körper- und Atem-Meditation**

Mit sanften asanas (Körperübungen) und Atem-Meditation kommen wir zur Ruhe und in eine wohltuende Entspannung, die Regeneration und Harmonie in Körper, Geist und Seele ermöglicht.

– **kleine Sequenz (ca. 5 Übungen) Yoga-auf-dem-Stuhl, um den Körper einmal sanft durchzubewegen**

Schulter-, Nacken- und Kiefermuskeln sind „Stressmuskeln“. Sie stehen eng miteinander im Kontakt und reagieren mit unterschiedlichsten Symptomen wie Kopfschmerz, Augenproblemen, Rückenbeschwerden auf seelische, geistige und körperliche Anspannung ebenso wie auf länger bestehende Fehlhaltungen. Im ganzheitlichen Gesundheitssystem des Yoga finden wir eine Vielzahl hilfreicher Übungen zur Lockerung und sanften Kräftigung der Muskulatur, sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für diesen Körperbereich.

– **Im Stehen isometrische Übung(en) für den ganzen Körper**

Isometrische Übungen kommen ohne Hilfsmittel und dynamische Bewegungen aus. Beim isometrischen Training werden statische Kraftübungen absolviert. Das bedeutet, während einer Belastung bleibt die Länge der beanspruchten Muskeln immer gleich. Die Muskulatur kontrahiert und wird unter Dauerspannung bewegungslos gehalten.

– **Vorstellung einiger Mudras = Hand-Haltungen, die - bekannt als "Finger-Yoga" - eine erstaunlich hohe Wirkkraft auf Körper und Seele entfalten können**

Mudras haben im jahrtausendalten Übungssystem des Yoga einen festen Platz. Diese einfachen Hand- und Finger-Haltungen wirken als Akupressur über die Energiebahnen bzw. deren Anfangs- und Endpunkte in Händen und Fingern auf Organe, Nervensystem und Emotionen.

– **Abschließende geführte Meditation**

Da besonders die Meditation durch ihre harmonisierende und regenerierende Wirkung unterstützt, lud dieser Workshop abschließend zu einer Meditation ein.