

„SOHMKEITCHI“

Atemgymnastik/Atementspannung

Vorbemerkungen/Ziele

Den Fluss purer Lebensenergie zu spüren und diese positive Kraft bewusst lenken zu können – darum geht es beim „Sohmkeitchi“. „Sohmkeitchi“ ist eine Sammlung von einfachen Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Hierbei wird in kurzer Zeit die Tiefenatmung erlernt. Verspannungen und Gifte werden gelöst und durch den freien Energiefluss wird Krankheiten, Unwohlsein und Abgespanntheit vorgebeugt. „Sohmkeitchi“ beruhigt, entspannt und energetisiert gleichermaßen, ist leicht zu erlernen und entfaltet seine Wirkung unmittelbar. Die Bewegungslehre im „Sohmkeitchi“ arbeitet mit langsamen, harmonischen und fließenden Bewegungen. Bei jeder Übungsabfolge bestimmt allein die Atmung die Geschwindigkeit der Bewegung! Neben Übungen im Stand, Sitzen und Liegen ist die Sitzmeditation (Za Zen) ein weiterer Bestandteil einer jeden „Sohmkeitchi“-Stunde. Im Za Zen wird die Tiefenatmung praktiziert. In diesem Zustand können besonders Stress, Depressionen und Verspannungen gut abgebaut werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10-15 Minuten)

● Sitzmeditation Za Zen

⊙ Jede/r TN sitzt auf einer Matte.

Grundposition Za-Ho-Sitz: Die TN knien auf der Matte und das Gesäß ruht zwischen den Unterschenkeln; der Rücken ist aufrecht und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; die Hände liegen ineinander gelegt auf den Oberschenkeln. Wer mag kann die Augen schließen. Wer Beschwerden hat, z.B. Knieprobleme, kann sich auch anders hinsetzen, wichtig ist nur dabei, dass die TN mit aufrechtem Rücken sitzen.

In dieser Position wird ganz intensiv geatmet.

Zur Atmung: durch die Nase tief bis in den Unterbauch einatmen und bei der Ausatmung durch den Mund den Vorgang durch die sogenannte Lippenbremse verlangsamen.

Es darf keine Atemnot entstehen!

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Himmel und Erde

⊙ Grundposition Stand: hüftbreite Fußstellung, Knie leicht gebeugt, aufrechte Beckenposition, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hände werden ineinander ca. 2 cm unter dem Bauchnabel gehalten (Hara).

In der Einatmung werden die Arme über den Kopf gehoben, der Blick folgt den Händen. In der Ausatmung den Oberkörper soweit wie es geht nach vorne beugen und die Arme seitlich am Körper vorbeiführen.

Rahmenbedingungen

Zeit: 45-60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): ab 16 Jahre

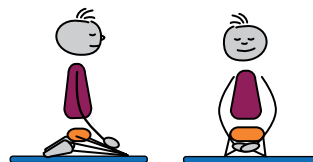
Material: Matten, eventuell Kniekissen

Ort: möglichst ruhiger Ort (drinnen oder draußen)

Absichten und Hinweise

⊙ Abschalten vom Alltag

✔ Die Gedanken sollen sich einzig allein auf die Atmung konzentrieren.



ZA-HO-SITZ

✔ Für die Übungen jeweils 3-4 Minuten einplanen und jede Übung mehrmals wiederholen

⊙ Verbindung von Atmung und Bewegung

✔ Die Atmung bestimmt die Geschwindigkeit der Bewegung

✔ Jede/r TN atmet nach dem eigenen Rhythmus.

Stundenverlauf und Inhalte

● Der Adler

⊙ Grundposition Stand

Mit der Einatmung die die Arme kreisförmig nach oben heben, so dass der Körper ein X bildet. Die Handflächen zeigen nach außen. Mit der Ausatmung werden die Arme wieder die Grundstellung zurückgeführt.

● Herzöffnen

⊙ Grundposition Za-Ho-Sitz

Die Hände werden Handrücken an Handrücken vor dem Solarplexus gehalten. In der Einatmung werden die Arme in einer Kreisbewegung zur Seite geführt, als wenn man jemanden umarmen will. In der Ausatmung gehen die Arme wieder zum Solarplexus.

● Himmelsblick

⊙ Grundposition Za-Ho-Sitz

In der Einatmung wird der Kopf vorsichtig in den Nacken gelegt, der Blick geht zum Himmel. In der Ausatmung wird das Kinn auf die Brust gelegt und der Rücken rund (zum Buckel) gemacht.

● Schulterbrücke

⊙ Grundposition Rückenlage: die Füße werden aufgestellt; die Arme liegen mit Handflächen nach oben neben dem Körper.

In der Einatmung wird das Gesäß nach oben bewegt und Wirbel für Wirbel aufgerollt, bis Oberkörper und Beine eine Gerade bilden. In der Ausatmung wird das Gesäß wieder gesenkt und Wirbel für Wirbel wieder auf die Matte abgelegt.

● Energiekreis

⊙ Grundposition Rückenlage

In der Einatmung werden die Arme kreisförmig neben dem Körper über den Kopf geführt. In der Ausatmung werden die Arme senkrecht nach oben bewegt und dann zum Hara (Hände werden ineinander ca. 2 cm unter dem Bauchnabel gehalten) geführt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (3-5 Minuten)

● Eingerolltes Blatt

⊙ Grundposition Za-Ho-Sitz

Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, so dass die Stirn auf der Matte aufliegt. Die Arme werden seitlich neben dem Körper nach hinten abgelegt; dabei zeigen die Handflächen nach oben. In dieser Position tief ein- und ausatmen.

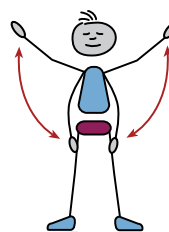
AUSKLANG (3-5 Minuten)

● Klatschspiel

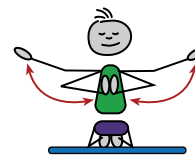
⊙ Alle TN bilden einen Innenstirnkreis.

Ein/e TN klatscht dem Nachbarn/der Nachbarin zu, die/der den Klatsch weitergibt. Jede/r TN kann wählen, ob der Klatsch nach rechts oder links weitergegeben wird.

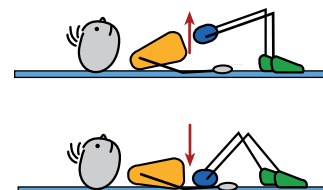
Absichten und Hinweise



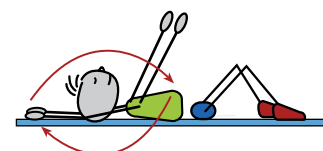
DER ADLER



HERZÖFFNEN



SCHULTERBRÜCKE



ENERGIEKREIS



⊙ Aktivierungsspiel; Ziel ist es, den Klatsch so schnell wie möglich weiterzugeben.

🟢 Variation: einen Laut mit Bewegung kombiniert weitergeben

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, 🟢 = Hinweis