

Die Rolle der Orientierung für Bewegung

Jede Bewegung beinhaltet folgende Aspekte: Timing, Orientierung und Manipulation. Als Baby beginnen wir mit der Orientierung in uns selbst und später entwickeln wir die Orientierung im Raum. Eine bessere Orientierung kann zu mehr Lebensqualität führen.

1. Wie kann ich die Beweglichkeit des Brustkorbs verbessern

Überall da, wo wir uns nicht bewegen, verstopfen Drüsen in unseren Gelenken und das kann zu Schmerzen und Starre führen. Diese Stunde bringt Bewegung in die Rippen und die Wirbelsäule. Kraft wird unnötig, wenn mehr Wahrnehmung entsteht. Wusstest Du, daß Du viele Muskeln zwischen Deinen Rippen hast, die sich alleine schon durchs Atmen weiten und zusammenziehen können? Diese Lektion und der Boden helfen Dir, dies zu spüren.

2. Die Bedeutung der Orientierung in Deinem Körper und im Raum

Fällt es Dir schwer, die Arme nach oben zu strecken? Nun, wenn das Verlängern Deiner Arme über das Schulterblatt in Deine Rippen weiter geht, wird es zunehmend leichter. Du spielst in dieser Stunde in Rückenlage und auf den Knien mit dem Fächer Deiner Rippen und verlängerst und verkürzt sie, bis die Bewegung zu Deinem Becken und Deinen Beinen reicht.

3. Einfluss der Augen auf die Körperspannung des ganzen Körpers

Hast Du müde Augen vom angestregten Gucken auf den Bildschirm? Probleme in den Händen, vom vielen tippen oder zu festem Zupacken? Dann ist diese Stunde hilfreich für Dich. Du erfährst, wie Du mit einfachen Mitteln Deine gesamte Körperspannung reduzieren kannst.

4. Bewegungen der Wirbelsäule

Wie kann der Druck vom Nacken genommen werden? Indem Du Deinen Rücken mehr bewegst. Deine Wirbelkette kann sich seitlich neigen, drehen, beugen und strecken. In dieser Stunde werden alle diese Richtungen beleuchtet und im Sitzen erforscht. Anspruchsvolle Position mit großem Effekt als Belohnung.