

## Embodiment – innere und äußere Stärke

### *Wie wir funktionieren – Körper, Kopf und Psyche im Wechselspiel*

- Bewußtsein und Unterbewußtsein
- Wahrnehmung und Handlung
- Stresstypen und Reaktionen

### *Praktische Übungen*

**Fokus Übung** – Wahrnehmen und bewusst werden  
„zu wie viel % bist Du hier ... und wo noch? Und wie machst Du das?“

#### **1-Minuten Atmung**

1 Minute lang entspannt sitzend, liegend oder auch stehend, sich einzig und allein auf die Atmung konzentrieren.

#### **Beckenschaukel**

Vorstellung: auf dem Stuhl liegt das Ziffernblatt einer Uhr; Im Sitzen sanft das Becken zur 12-3-6-9 bewegen wie z.B. nach vorne, nach rechts, nach hinten, nach links kippen

#### **Butterfly Hug**

Die Hände mit gekreuzten Armen neben den Schlüsselbeinen auflegen.  
Sanftes Klopfen der Hände, gleichmäßig weiteratmen

#### **Klopfen (PEP nach Michael Bohne)**

Handrücken, Finger, Stirnpunkt, Augenbereich, Oberlippe, Kinn, Schlüsselbeine, Rippenbereich, Thymusdrüse

#### **Marionette und Sieger**

Im Stehen abwechseln rund zusammensinken und sich strecken Arme nach oben führen

**Held und Sieger** - Powerposing nach Amy Cuddy

#### **Achtsames Gehen**

**Gehen im Alltagstempo/ -rhythmus**

Achten auf:

**Bewegungen des Beckens** – wie schwingt es rechts links/ wie rollt die Hüfte nach vorne, wie schwingt das re und li Bein nach vorne, gibt es ein stärkeres Bein?

- *Impuls: auf 3 zählen beim Gehen -> Veränderungen?*

### **Bewegungen der Knie**

Lockere, weiche Knie, wie beugen die Knie, gehen ohne Knie?

- *Impuls: weiche, elastische Knie, lockere Beinbewegung -> Veränderungen?*

### **Bewegungen der Füße**

Wie wird aufgetreten, wie rollt der Fuß ab, wie hart/weich, wie laut/lause tritt der Fuß auf?

- *Impuls Auftritt: Vorstellung rote Farbe unter der Fußsohle, guten Fußabdruck hinterlassen, gleichmäßigen Fußabdruck hinterlassen -> Veränderung?*

### **Bewegungen der Arme**

Lockerer Armschwung beim Gehen, wahrnehmen von Schulter, Oberkörper, Gangbild

*Impuls Armschwung mit Partnerwiderstand*

- P1 geht vorne, schwingt Arme, P2 geht hinterher und gibt an Ellbogen/Oberarm Widerstand -> Veränderung?

*Impuls Armschwung intensiviert durch Partner „sich gehen lassen“*

- P1 geht vorne, schwingt Arme, P2 schiebt an Ellbogen/Oberarm Arme nach vorne, gibt Schwung -> Veränderung?

**Abschluss:** Gehen alleine; Beobachten des Gangs, was hat sich verändert, wie geht es sich jetzt? Wie fühlt sich der ganze Körper an, wie ist die Stimmung?