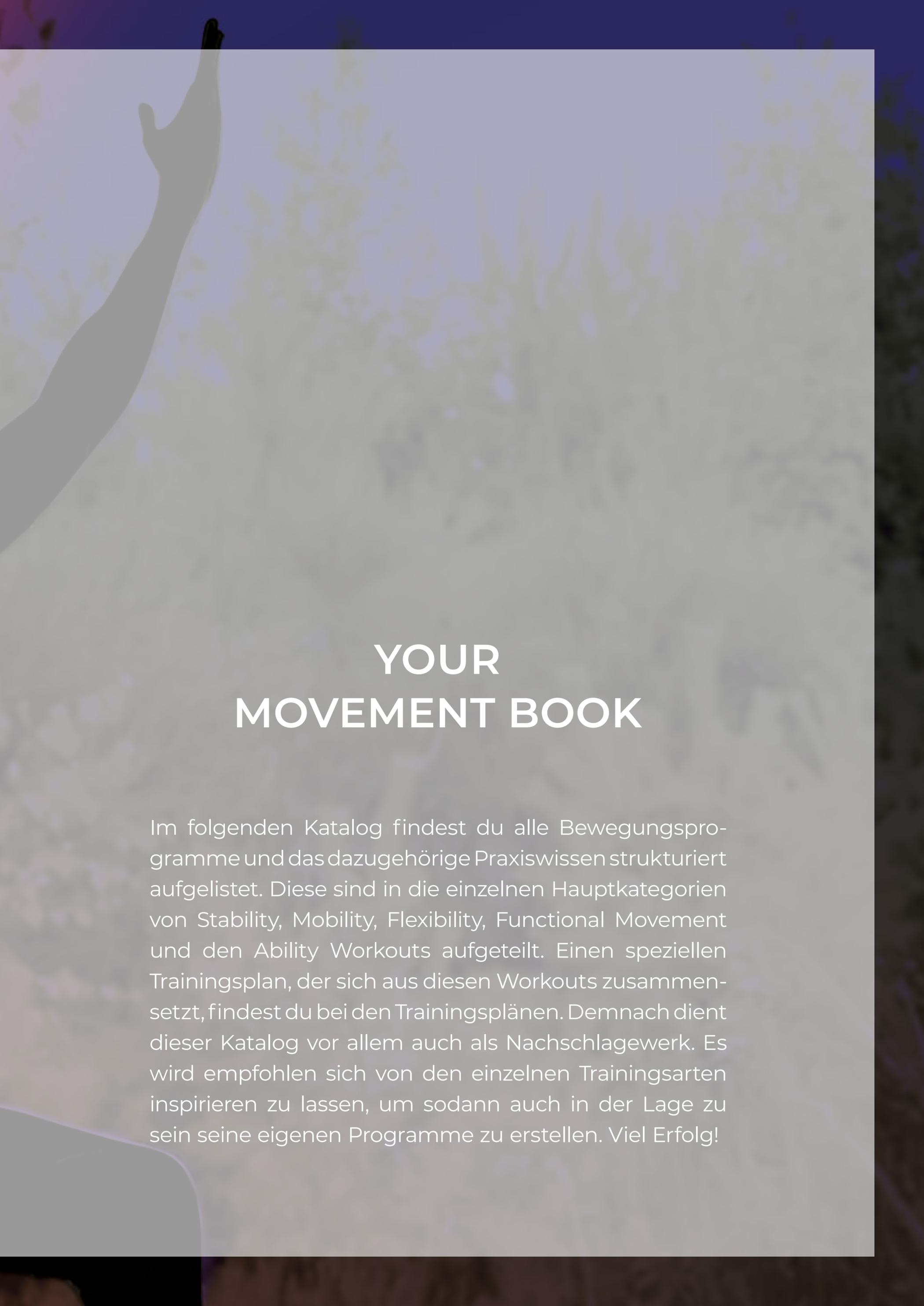


# YOUR MOVEMENT BOOK



CONSCIOUS  
ASCENSION



A hand is shown in silhouette, reaching upwards from the left side of the frame. The background is a soft-focus image of green trees against a light sky. The entire image is overlaid with a semi-transparent grey filter.

# YOUR MOVEMENT BOOK

Im folgenden Katalog findest du alle Bewegungsprogramme und das dazugehörige Praxiswissen strukturiert aufgelistet. Diese sind in die einzelnen Hauptkategorien von Stability, Mobility, Flexibility, Functional Movement und den Ability Workouts aufgeteilt. Einen speziellen Trainingsplan, der sich aus diesen Workouts zusammensetzt, findest du bei den Trainingsplänen. Demnach dient dieser Katalog vor allem auch als Nachschlagewerk. Es wird empfohlen sich von den einzelnen Trainingsarten inspirieren zu lassen, um sodann auch in der Lage zu sein seine eigenen Programme zu erstellen. Viel Erfolg!

# INHALT

<b>Stability</b>	<b>6</b>
Stability Workout (A-C) .....	9
<b>Mobility</b>	<b>11</b>
Mobility Workout (A-D) .....	14
<b>Flexibility &amp; Stretching</b>	<b>17</b>
Flexibility & Stretching Workout (A-C) .....	20
<b>Functional Movement</b>	<b>23</b>
Functional Movement Workout (A-E) .....	27
<b>Ability Workouts</b>	<b>32</b>
Animal Movements .....	34
Tibetans .....	37
The 13 Daoyin Qigong .....	40
Surya Namaskar .....	44



## STABILITY

Stabilisation kann mit dem Wort Stabilität gleichgesetzt werden und aus diesem Grund beschreibt sie die Fähigkeit ein Gelenk unter Last, Spannung oder Bewegung zu kontrollieren und somit zu stabilisieren. Der Körper muss folglich dazu in der Lage sein unter schwierigen Bedingungen sein Gleichgewicht zu halten und in Balance zu bleiben. Stabilisierung ist sowohl in statischen als auch in dynamischen Phasen wichtig, d.h. in von außen scheinbaren Ruhephasen und Bewegungsphasen des Körpers. Hier deutet sich bereits an, dass Stabilisation viel mit Kräftigung zu tun hat. Darüber hinaus befähigt sie unseren Bewegungsapparat Kräfte, Energien und Bewegungen zu kontrollieren. Wir wollen daher die Stabilisation unseres Körpers durch das Zusammenwirken von Kraft, Koordination und Balance verbessern und meistern. Abgesehen davon ist Stabilisationstraining ein Grundbestandteil jedes Kraft- und Ausdauertrainings. Wir fördern somit die Körperstabilität und beeinflussen dadurch die Haltungs- und Bewegungsmotorik. Erst mithilfe einer soliden Stabilität kann die körpereigene Kraft ihre wahre Stärke und Effizienz unter Beweis stellen. Mehr Stabilität bedeutet jedoch nicht automatisch eine allgemein bessere Leistung. Ein Übermaß an Stabilität kann zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit der betreffenden Gelenke führen. Aus diesem Grund versuchen wir ein optimales Verhältnis zwischen Stabilität und Mobilität in die Workouts mit einfließen zu lassen.

Unser primäres Ziel ist es also die Muskulatur zu aktivieren, zu kräftigen und den passiven Bewegungsapparat zu festigen. Der Rumpf fungiert als ein zentrales und muskuläres Bindeglied für

eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt. Schlussfolgernd werden wir mithilfe von ausgewählten Stabilisationsübungen vorrangig eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur anvisieren, denn eine kräftige Rumpfmuskulatur verbessert die Körperhaltung, stützt und schützt die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. Gleichzeitig stabilisieren wir auf diese Weise den Körper bei Bewegungen und verbessern die Kraftübertragung auf die Extremitäten. Stabilisation spielt eine entscheidende Rolle für die Körperkontrolle und ist ausschlaggebend für eine gute Bewegungsqualität.

Anhand dieser Fakten wollen wir uns orientieren und so die Stability Workouts ausrichten. Das Hauptaugenmerk liegt natürlich auf Stabilisationsübungen, die durch entsprechende Mobilisationsübungen ergänzt und ausgeglichen werden. Zu Beginn werden wir uns wieder mit einer geistigen Vorbereitung auf das Workout einstimmen. Balance, Harmonie und Erdung werden diese Einstimmung prägen. Im Anschluss an das Training folgt eine kleine Entspannungssession, die ergänzend zur physischen Balance für geistige Balance sorgen will.

Das „Stability Training“, auch als Stabilisationstraining bezeichnet, zielt darauf ab den Körper hinsichtlich seines Gleichgewichtsinns, seiner Balance und Stabilität zu kräftigen. Bei diesem Training werden alle Körperbereiche und Muskelgruppen abgedeckt. Wir starten mit einer geistigen Vorbereitung, die aus den verschiedenen Trainingsmeditationen ausgewählt werden kann. Anschließend führen wir 5 unterschiedliche Mobilisationsübungen durch. So können wir unsere Gelenke aufwärmen und schaffen einen Ausgleich zu den 15 Stabilisationsübungen, die im Anschluss nach der Mobilisation folgen. Diese Stabilisationsübungen prägen natürlich den Hauptteil dieser Workouts. Abgerundet werden die Stability

Workouts mit einer geistigen Entspannung, die ebenfalls bei den Trainingsmeditationen ausgesucht werden kann. Die Dauer der einzelnen Mobilisations- und Stabilisationsübungen beläuft sich auf 30, 60 und 90 Sekunden. Je nachdem in welchem Leistungszustand sich dein Körper befindet, ist eine höhere oder niedrigere Belastungsdauer für dich empfehlenswert. 1 Minute, also 60 Sekunden, entspricht einem guten Mittelmaß. Zwischen den einzelnen Übungen sollten keine großen Pausen eingelegt werden. 20 Sekunden entsprechen hierbei dem absoluten Maximum. Darüber hinaus kannst du dich entscheiden, wie viele Durchgänge du pro Session absolvieren möchtest. 1, 2 oder 3 Durchgänge stehen zur Verfügung. Die geistige Vorbereitung und Entspannung sind hierbei nicht mit eingeschlossen. Die Runden beziehen sich ausschließlich auf die Übungen. Es sei hier erwähnt, dass du die Zeiten und Durchgänge natürlich auch selbst frei bestimmen kannst. Die aufgeführten Parameter sind lediglich getestete Orientierungswerte.

## STABILITY WORKOUT A

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Feet Circle | Hip Circle | Butt Kicks | Hug Into Chest Expansion | Synchronous Arm Circle

Bend Leg Swing | Bent Over Side Raise | Deep Squat Movement | Frog Stand |  
Handstand Position | Seated Twist | Shoulderstand | Hip Roll | 90° Push Up Hold |  
Mountain Climbers Wide To Arms | Half Headstand | Headstand Kick Up |  
Sumo Balance | Warrior II | Tree



Endmeditation

## STABILITY WORKOUT B

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Knee Circle | Jumping Jacks | Lateral Side Bending | Arm Screw |  
Head Shoulder Blade Circle

Inverted Hamstrings | High Leg Swing | Sumo Squat Stretch | Cartwheel Holds |  
Handstand | Stabilized Mountain Climbers | Upper Body Rotation On Fours |  
Half Bridge | Bridge | One Side Hip Raise | Shoulderstand Bend | Kneeling Side Sit Up |  
Handstand Hip Raise | Yogi Squat | Branched Tree



Endmeditation

## STABILITY WORKOUT C

Trainingsausrüstung:

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3



Keine



Anfangsmeditation

Hip Rotation | High Jump Back & Forth | Pelvic Floor Activation | Shoulder Joint Circle | Head Circle

Side Cross Swing | Warrior II | Sumo Balance | Handstand Balance | Half Headstand | Headstand | 90° Push Up Hold | Half Bridge | Shoulderstand Roll Up | Shoulderstand | Seated Twist | Kneeling Side Sit Up | Yogi Squat | Bent Over Side Raise | Tree



Endmeditation

## MOBILITY

Optimale Mobilität bedeutet, dass aktive und passive Beweglichkeit in einem Gelenk einen Grad erreichen, der es ermöglicht Bewegungen ökonomisch und effizient durchzuführen. Der Optimalzustand verfolgt dabei im sportlichen und gesundheitlichen Sinne nicht immer die gleichen Ziele. Ab einer gewissen Schwelle muss der gesundheitliche Aspekt dem einer verbesserten Leistungsfähigkeit weichen. Hypermobilität ist daher nicht immer gleichzusetzen mit einer besseren Gesundheit der entsprechenden Gelenke. Dysbalancen hinsichtlich der Betrachtung des gesamten Bewegungsapparates können auftreten. Eine erhöhte Mobilität erfordert automatisch einen erhöhten Fokus auf die Stabilisation im entsprechenden Gelenk. Zu geringe Mobilität in einem Gelenk führt zu Kompensationen in anderen Körperregionen und damit zu Fehlbelastungen, die zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen können. Aus diesem Grund wollen wir die individuelle Balance zwischen Mobilisation und Stabilisation in den einzelnen Körperbereichen sowie letztlich im gesamten Körper herstellen. Mit Mobilisation zielen wir darauf ab, eine Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfanges in den Gelenken zu gewährleisten und dabei gleichzeitig Muskeln, Sehnen und Bänder zu stimulieren. Durch die Vielzahl an Übungen lassen sich bestimmte Gelenke oder eingeschränkte Körperbereiche gezielt ansprechen. Mobilisation dient folglich hauptsächlich der Gesunderhaltung des menschlichen Bewegungsapparates und das vor allem im präventiven Sinne. Mobilisation ist keine ziellose Bewegung, sondern eine zielgerichtete Absicht einen Teil oder den Körper in seiner

Ganzheit zu mobilisieren und aktivieren.

Mithilfe von Mobilisationsübungen bereiten wir uns also darauf vor, die Beweglichkeit zu erhöhen und die Muskulatur gezielt zu aktivieren. Darüber hinaus verbessern wir das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur, wodurch wir den Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereiten. Anstatt zum klassischen Dehnen zu greifen, das nach Erkenntnissen des aktuellen wissenschaftlichen Standes zu einer vorübergehenden Reduktion der Kraftleistungsfähigkeit führt, werden wir aus diesem Grund Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen als Fundament eines jeden Trainings- und Aufwärmprogrammes sehen.

Das „Mobility Training“ ist dementsprechend von einer ausgewogenen Mischung aus Mobilisationsübungen, Stabilisationsübungen und dynamischen Dehnübungen durchzogen. Die geistige Vorbereitung zielt darauf ab, zu Beginn des Trainings den Körper in seiner Gesamtheit zu fokussieren und ihn auf das Workout einzustimmen. Zu guter Letzt wollen wir unseren Organismus mithilfe einer Endentspannung wieder zur Ruhe bringen und regenerieren.

Das „Mobility Training“, auch als Mobilisationstraining bezeichnet, zielt darauf ab den Körper hinsichtlich seiner Mobilisation und Beweglichkeit zu schulen. Es eignet sich jedoch ebenfalls hervorragend als „Warm Up“ oder „Cool Down“ Session für ein Fitnessworkout, wie z.B. dem High Intensity Training. Damit solch eine Aufwärm- bzw. Abwärmphase nicht so viel Zeit in Anspruch nimmt, können die folgenden Parameter natürlich einfach nach unten geschraubt werden, sodass sie sich auf beispielsweise 5 bis 10 Minuten beschränken. Bei diesem Mobilisationstraining werden alle Körperbereiche und Muskelgruppen abgedeckt. Wir starten

mit einer geistigen Vorbereitung, die aus den verschiedenen Trainingsmeditationen ausgewählt werden kann. Anschließend führen wir 10 unterschiedliche Mobilisationsübungen durch. Im Anschluss folgen 5 Stabilisationsübungen, um das Workout in einer harmonischen Mobility und Stability Balance zu halten. Die letzte Phase bilden 5 dynamische Dehnungsübungen, die für ein zusätzliches Maß an Flexibilität hinsichtlich der Trainings- und Gelenkstruktur sorgen. Diese 20 Übungen formen den Hauptteil dieses Trainingsprogramms.

Abgerundet werden die Mobility Workouts mit einer geistigen Entspannung, die ebenfalls bei den Trainingsmeditationen ausgesucht werden kann. Die Dauer der einzelnen Mobilisations-, Stabilisations- und dynamischen Dehnungsübungen beläuft sich auf 30, 60 und 90 Sekunden. Je nachdem in welchem Leistungszustand sich dein Körper befindet, ist eine höhere oder niedrigere Belastungsdauer für dich empfehlenswert. 1 Minute, also 60 Sekunden, entspricht einem guten Mittelmaß. Zwischen den einzelnen Übungen sollten keine großen Pausen eingelegt werden. 20 Sekunden entsprechen hierbei dem absoluten Maximum. Darüber hinaus kannst du dich entscheiden, wie viele Durchgänge du pro Session absolvieren möchtest. 1, 2 oder 3 Durchgänge stehen zur Verfügung. Die geistige Vorbereitung und Entspannung sind hierbei nicht mit eingeschlossen. Die Runden beziehen sich ausschließlich auf die Übungen. Es sei hier erwähnt, dass du die Zeiten und Durchgänge natürlich auch selbst frei bestimmen kannst. Die aufgeführten Parameter sind lediglich getestete Orientierungswerte.

## MOBILITY WORKOUT A

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Arch & Flaten | The Backward Bear Walk | Feet Circle | Knee Circle | Hip Rotation |  
Jumping Jacks | Lateral Side Bending | Arm Screw | Asynchronous Arm Circle |  
Head Circle

Branched Tree | Inverted Hamstrings | Cartwheel Holds | Yogi Squat | Sumo Balance

Standing Core Rotation | Standing Straddle Good Morning | Deep to High Lunge |  
Spine Extension | Spine Extension With Rotation



Endmeditation

## MOBILITY WORKOUT B

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Wash Rag | The Backward Crab Walk | The Crab | Hip Rotation On Fours | March & Skipping | Pelvic Floor Activation | High Knees | Butt Kicks | Shoulder Joint Circle | Head Shoulder Blade Circle

Frog Stand | Handstand Position | Handstand Balance | Handstand | Warrior II

Sun Greeting | Lunge With Core Rotation | Warrior I | Lunge With Thoracic Rotation | Spine Roll Up



Endmeditation

## MOBILITY WORKOUT C

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Flower | The Monkey | Feet Circle | Knee Circle | Hip Rotation | Jumping Rope | High Jump Back & Forth | Hug Into Chest Expansion | Synchronous Arm Circle | Head Circle

Half Headstand | Headstand | Headstand Kick Up | 90°Push Up Hold | Shoulderstand Roll Up

Rotation Seat | Cat Camo | Downward Dog | Push Up Into Cobra | Planks Walk Out



Endmeditation

## MOBILITY WORKOUT D

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Rolling | The Crocodile | The Monkey Roll | The Frog | Somersault |  
Skiing Jump | Hip Circle | Arm Screw | Shoulder Open & Close |  
Head Shoulder Blade Circle

Sumo Squat Stretch | Kneeling Side Sit Up | Stabilized Mountain Climbers |  
Bent Over Side Raise | Tree

Reverse Jump | Front Swing | Switching Triangle | Diamond Frog | Flying Human



Endmeditation

## FLEXIBILITY & STRETCHING

Dehnfähigkeit oder Beweglichkeit beschreibt den möglichen Bewegungsspielraum eines Gelenks. Hierbei nutzt der menschliche Organismus das vorhandene Bewegungsspektrum innerhalb eines Bewegungsablaufes oder reizt die Winkelstellungen der Gelenke bis zum Maximum aus. Bestimmt wird die Beweglichkeit zum einen durch die Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen. Zum anderen wird sie durch die Gelenkigkeit knöcherner Verbindungen begrenzt. Damit wir letztendlich die Dehnfähigkeit verbessern können, wenden wir diverse Übungen an, um unsere Muskeln zu dehnen. Aus diesem Grund müssen wir die Dehnübungen immer an die jeweilige Situation und das Ziel anpassen. Mit dieser Struktur können wir sicherstellen, dass gezieltes Dehnen ein hervorragendes Werkzeug ist, den Erhalt beziehungsweise den Erwerb von funktioneller Beweglichkeit zu gewährleisten. Weiteraus sollten wir darauf achten, dass es Zeit und Geduld benötigt, um Beweglichkeit auf gesunde Weise zu trainieren. Die Dehnfähigkeiten des Körpers zu erhöhen, bedeutet Disziplin an den Tag zu legen und dem Bindegewebe die nötige Zeit zu geben sich an die neuen Längenanforderungen anzupassen, sowie mithilfe seines Geistes und Nervensystems scheinbare Grenzen zu überwinden.

Es gibt zwei verschiedene Haupt-Dehnmethoden, das statische Dehnen und das dynamische Dehnen. Allgemein formuliert wird beim statischen Dehnen die Dehnposition langsam eingenommen, der Muskel kontrolliert in die Länge gezogen und die Position für etwa 30 bis 90 Sekunden ohne Bewegung gehalten. Stretching schafft ein Gefühl für den Körper, erhält bei regelmäßiger

Durchführung die Beweglichkeit und begünstigt die Entspannung des Körpers auf physischer und psychischer Ebene. Beim dynamischen Dehnen hingegen wird die Dehnposition während der Übung eingenommen und wieder verlassen. Der Muskel wird aus einer federnden Bewegung heraus abwechselnd in die Länge gezogen und wieder gelockert. Es handelt sich sozusagen um ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. Langsam und kontrollierte Bewegungen haben bei dieser Methode ebenfalls Priorität.

Eine ausgewogene Mischung an solchen statischen und dynamischen Dehnübungen werden die einzelnen Workouts des Flexibility Trainings formen. Mithilfe einer geistigen Vorbereitung auf die Dehnsession, können wir unseren Fokus vollständig auf die Übungen legen und unseren inneren Energiefluss aktivieren. Am Ende folgt schließlich eine kleine Entspannungsmeditation, um noch einmal in unseren Körper zu spüren und mögliche Veränderungen wahrzunehmen.

Das „Flexibility and Stretching Training“, auch als Flexibilitäts- und Dehnungstraining bezeichnet, zielt darauf ab den Körper hinsichtlich seiner Flexibilität und Dehnungsfähigkeit zu schulen. Außerdem eignet es sich hervorragend als Achtsamkeits- und Meditationstraining für Körper, Geist und Seele. Dieses Workout verbindet gezielt gelegte statische und dynamische Dehnungsübungen mit einer kontrollierten und bewussten Atmung, ähnlich wie im traditionellen Yoga. Eine vollständige Session gleicht einer Welle, die sich aus einem Zusammenspiel zwischen anstrengenden und entspannenden Bewegungen und Haltungen zusammensetzt. Jede Übung fließt optimalerweise mit der nächsten ineinander, sodass sich daraus, aus dem Gesamtbild betrachtet, ein „Flow“ oder Fluss bildet. Mithilfe präsenter Atmung erkunden wir nicht

nur den gegenwärtigen Moment, sondern unterstützen unsere Sehnen und Bänder gleichzeitig bei ihrer Arbeits- und Pausenphase. Wir starten wieder einmal mit einer geistigen Vorbereitung, die aus den verschiedenen Trainingsmeditationen ausgewählt werden kann. Anschließend führen wir, wie oben bereits kurz angerissen, 20 unterschiedliche statische und dynamische Dehnübungen in einem harmonischen Wechselspiel durch, die den Hauptteil der Session ausmachen. Abgerundet werden die Flexibility and Stretching Workouts mit einer geistigen Entspannung, die ebenfalls bei den Trainingsmeditationen ausgesucht werden kann. Die Dauer der einzelnen statischen und dynamischen Dehnübungen beläuft sich auf 30, 60 und 90 Sekunden. Je nachdem in welchem Leistungszustand sich dein Körper befindet, ist eine höhere oder niedrigere Belastungsdauer für dich empfehlenswert. 1 Minute, also 60 Sekunden, entspricht einem guten Mittelmaß. Zwischen den einzelnen Übungen manövriert du dich langsam in die nächste Dehnung und nutzt diese Zeit als eine kleine Zwischenphase, die außerdem von bewussten Atemzügen geprägt ist. Du kannst dir dafür gerne 10 bis 30 Sekunden Zeit nehmen. In den vorgefertigten Workouts belassen wir es jedoch bei 5 Sekunden. Für entspannendere Übungen ist nämlich bereits gesorgt. Darüber hinaus kannst du dich entscheiden, wie viele Durchgänge du pro Session absolvieren möchtest. 1, 2 oder 3 Durchgänge stehen zur Verfügung. Die geistige Vorbereitung und Entspannung sind hierbei nicht mit eingeschlossen. Die Runden beziehen sich ausschließlich auf die Übungen. Es sei hier erwähnt, dass du die Zeiten und Durchgänge natürlich auch selbst frei bestimmen kannst. Die aufgeführten Parameter sind lediglich getestete Orientierungswerte. Im Normalfall reicht hier jedoch 1 Runde vollständig aus.

## FLEXIBILITY & STRETCHING

### WORKOUT A

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Front Swing | Reverse Jump

Triangle | Chamel Pose

Cobra | Child | Quad Stretch

Cat Camo | Diamond Frog | Flying Human

Kneeling Hamstring | Downward Dog | Lunge With Core Rotation

Lunge Stretch To Floor | Split | Standing Hand To Toes

Planks Walk Out | Warrior I

Lateral Extended | Cossack Squat Hold



Endmeditation

# FLEXIBILITY & STRETCHING

## WORKOUT B

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

Standing Core Rotation | Spine Roll Up

Spine Lateral Stretch | Spine Stretch Bridge

Deep To High Lunge | Plank To Downward Dog | Diamond Frog

Wrist Mobility Stretches | Kneeling Back To Floor | Laying Hip Stretch

Laying Leg Raise | Rotationseat | Butterfly

Butterfly Hold | Sitting Hip Leg Stretch | Full/Half Lotus

Squat Sit Rotation | Switching Triangle

Hamstring Stretch | Knee To Chest



Endmeditation

## FLEXIBILITY & STRETCHING

### WORKOUT C

Trainingsausrüstung:

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3



Keine



Anfangsmeditation

Sun Greeting | Standing Straddle Good Morning

Extended Arm Stretch | Front Shoulder Stretch

Lunge With Thoracic Rotation | Downward Dog To Cobra | Building Bridge

Laying Lotus Stretch | Sitting Hand To Toes | Pigeon Pose

Butterfly Shoulder Stretch | Straddle Ups | Push Up Into Cobra

90/90 Stretch | Side Split | Half Split With Side Extension

Spine Extension | Spine Extension With Rotation

Head Stretch Back & Forth | Headstretch Right & Left



Endmeditation

## FUNCTIONAL MOVEMENT

Functional Movement spiegelt uns Menschen wieder, wie unser Bewegungsapparat von Natur aus gedacht war sich zu bewegen. Wir haben dadurch die Möglichkeit zurück zu unseren Wurzeln zu finden und menschliche Bewegung auf die Art und Weise zu verstehen, wofür sie eigentlich ausgerichtet war. Zusammengefasst ist „FMT“ sowohl die Basis für einen gesunden und funktionierenden Organismus als auch das Sprungbrett für jegliche Sportarten. Wer nicht imstande ist die Grundmuster der Bewegung hundertprozentig auszuführen, der wird sich folglich auch in fortgeschrittenen Sportarten schwer tun, da diese genau auf diesem Fundament aufbauen. Functional Movement Training ist die Bereitstellung eines Programms von möglichst realitätsnahen und alltagstauglichen Bewegungen aller Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Erreicht wird dieses Vorhaben mithilfe von stabilisierenden und mobilisierenden Trainingsübungen, die auf die einzelnen Gelenkstrukturen ausgerichtet sind. Weiteraus werden diese beide Methoden von einem zielgerichteten Dehnungsprogramm unterstützt und durch die essentiellen Bewegungsmuster vervollständigt. Funktionelles Training resultiert aus den Funktionen und typischen Aktivitäten des menschlichen Körpers. Funktionelles Training bedeutet ein Beweglichkeitstraining mit Sinn und Zweck. Dieser Sinn bezieht sich auf die grundlegenden menschlichen Bewegungsmuster, die jeder von uns mehr oder weniger täglich ausführt. Diese alltäglichen Bewegungsmuster umfassen Fortbewegung, Niveauänderung, Oberkörperbewegung und Richtungsänderungen. Mithilfe dieser Kategorien werden alle typischen Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers abgedeckt. Dabei

spielt der Rumpf und die Wirbelsäule des menschlichen Körpers eine entscheidende Rolle. Denn erst mit der Beherrschung dieser beiden Teile kann der Mensch eine bessere Kontrolle über seinen Körper gewinnen. Ohne diese wäre es uns unmöglich derart flexibel und mobil im „Core“ Bereich zu sein. Der „Core“ Bereich wird als Training der Rumpf- und Tiefenmuskulatur definiert und bildet mit der Wirbelsäule, der Hüfte und der Bauch- und Rumpfmuskulatur die zentrale Körperpartie. Dieses Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper muss folglich zugleich stabilen und mobilen Anforderungen gerecht werden. Eine tiefe Integration der alltäglichen Bewegungsmuster bereitet uns Menschen zusammen mit einer ausgewogenen Stabilität und Mobilität im Core Bereich auf jegliche Bewegungsvariationen in unserem Leben vor. Diese Bewegungsvariationen gilt es mit dem Functional Movement Training wieder zu entdecken, zu trainieren und zu verbessern. Denn diese bilden die Basis für alle Aktivitäten sowohl im Fitness- und Sportbereich als auch im Freizeit- und Alltagsbereich.

Mit dem „Functional Movement Training“ wollen wir ein zweckmäßiges Bewegungstraining gestalten, das den menschlichen Organismus als ein ganzheitliches und holistisches System betrachtet, um ihn in seiner Funktionsweise auf allen Ebenen hinsichtlich Bewegung zu optimieren. Das erreichen wir mit einer Kombination aus Mobilisations- und Stabilisationsübungen gefolgt von den essentiellen Bewegungsmustern. Anschließend widmen wir uns der Flexibilität mithilfe von dynamischen und statischen Dehnübungen. Zu Beginn starten wir das Training mit einer Meditation und beenden es schließlich wieder mit einer geistigen Entspannungsphase.

Das „Functional Movement Training“, auch als funktionelles Training bezeichnet, zielt darauf ab den Körper hinsichtlich seiner funktionellen Beweglichkeit und Leistung auf umfassende Weise zu schulen. Im Gegensatz zu den anderen Bewegungsprogrammen in diesem Kurs, ist dieses Workout das umfangreichste und besteht sowohl aus Mobilisation und Stabilisation als auch aus statischen und dynamischen Dehnübungen. Funktionelle Übungen sind natürlich auch mit an Board. Daher eignet es sich ebenfalls als Ganzkörper Fitnessworkout und kann in unterschiedlichen Intensitätsgraden angepasst werden. Folglich ist es auch die ideale Vorbereitung für die Workouts der High Intensity Programme, da die funktionellen Grundübungen auf diese Weise optimal gelernt und trainiert werden können. Wir starten mit einer geistigen Vorbereitung, die aus den verschiedenen Trainingsmeditationen ausgewählt werden kann. Anschließend führen wir 5 unterschiedliche Mobilisationsübungen für die körperliche Vorbereitung durch. Im Anschluss folgen 5 Stabilisationsübungen. Den Hauptteil bilden die 13 essentiellen Bewegungsmuster, die je nach Trainingsgrad in der passenden Schwierigkeit ausgeführt werden, sodass ein ausreichender Trainingseffekt erzielt werden kann. Die letzte Phase bilden 5 dynamische Dehnungsübungen, gefolgt von 5 statischen Dehnübungen, die für ein zusätzliches Maß an Flexibilität hinsichtlich der Trainings- und Gelenkstruktur sorgen. Außerdem dienen sie der körperlichen Abwärmphase. Abgerundet werden die Functional Movement Workouts mit einer geistigen Entspannung, die ebenfalls bei den Trainingsmeditationen ausgesucht werden kann. Die Dauer der einzelnen Übungen beläuft sich auf 30, 60 und 90 Sekunden. Je nachdem in welchem Leistungsstand sich dein Körper befindet, ist eine höhere oder niedrigere Belastungsdauer für dich empfehlenswert. 1 Minute, also 60 Sekunden, entspricht einem guten Mittelmaß. Zwischen den einzel-

nen Übungen sollten keine großen Pausen eingelegt werden. 20 Sekunden entsprechen hierbei dem absoluten Maximum. Die 13 essentiellen Bewegungsmuster werden kontrolliert und bewusst ausgeführt, ohne dass dabei die Intensität leidet. Darüber hinaus kannst du dich entscheiden, wie viele Durchgänge du pro Session absolvieren möchtest. 1, 2 oder 3 Durchgänge stehen zur Verfügung. Die geistige Vorbereitung und Entspannung sind hierbei nicht mit eingeschlossen. Die Runden beziehen sich ausschließlich auf die Übungen. Es sei hier erwähnt, dass du die Zeiten und Durchgänge natürlich auch selbst frei bestimmen kannst. Die aufgeführten Parameter sind lediglich getestete Orientierungswerte.

# FUNCTIONAL MOVEMENT

## WORKOUT A

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Variation:

Additional Rotation Movements For Functional Exercises

Trainingsausrüstung:



2 Bänke/  
Stühle



Wand



Halte-  
stange



Anfangsmeditation

Feet Circle | Hip Circle | Butt Kicks | Hug Into Chest Expansion | Synchronous Arm Circle

Branched Tree | Inverted Hamstrings | Cartwheel Holds | Yogi Squat | Sumo Balance

Jumps | Lunge | Squat | Pull Up | Dead Lift | Plank | Push Up | Dips | Handstand |  
Bridge | Sit Up | Walking & Running | Conscious Sitting

Deep To High Lunge | Standing Straddle Good Morning | Standing Core Rotation |  
Spine Extension | Spine Extension With Rotation

Spine Lateral Stretch | Knee To Chest | Hand Stretch | Front Shoulder Stretch |  
Assisted Good Morning



Endmeditation

## FUNCTIONAL MOVEMENT

### WORKOUT B

Dauer pro Übung:  
30s | 60s | 70s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Variation:

Additional Rotation Movements For Functional Exercises

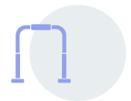
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/  
Stühle



Wand



Halte-  
stange



Anfangsmeditation

Knee Circle | Jumping Jacks | Lateral Side Bending | Arm Screw |  
Head Shoulder Blade Circle

Warrior II | Handstand Position | Frog Stand | Handstand Balance | High Leg Swing

Jumps | Lunge | Squat | Pull Up | Dead Lift | Plank | Push Up | Dips | Handstand |  
Bridge | Sit Up | Walking & Running | Conscious Sitting

Sun Greeting | Lunge With Core Rotation | Warrior I | Lunge With Thoracic Rotation |  
Spine Roll Up

Spine Stretch Bridge | Hamstring Stretch | Triangle | Side Split | Kneeling Back To Floor



Endmeditation

# FUNCTIONAL MOVEMENT

## WORKOUT C

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Variation:

Additional Rotation Movements For Functional Exercises

Trainingsausrüstung:



2 Bänke/  
Stühle



Wand



Halte-  
stange



Anfangsmeditation

March & Skipping | Asynchronous Arm Circle | Skiing Jump | Hip Rotation On Fours | Somersault

Half Headstand | Headstand | Headstand Kick Up | 90°Push Up Hold | Shoulderstand Roll Up

Jumps | Lunge | Squat | Pull Up | Dead Lift | Plank | Push Up | Dips | Handstand | Bridge | Sit Up | Walking & Running | Conscious Sitting

Rotation Seat | Cat Camo | Downward Dog | Push Up Into Cobra | Planks Walk Out

Head Stretch Back & Forth | Head Stretch Right & Left | Standing Hand To Toes | Quad Stretch | Chamel Pose



Endmeditation

## FUNCTIONAL MOVEMENT

### WORKOUT D

Dauer pro Übung:  
30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Variation:

Additional Rotation Movements For Functional Exercises

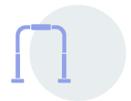
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/  
Stühle



Wand



Halte-  
stange



Anfangsmeditation

Hip Rotation | High Jump Back & Forth | Pelvic Floor Activation | Shoulder Joint Circle |  
Head Circle

Sumo Squat Stretch | Kneeling Side Sit Up | Stabilized Mountain Climbers |  
Bent Over Side Raise | Tree

Jumps | Lunge | Squat | Pull Up | Dead Lift | Plank | Push Up | Dips | Handstand |  
Bridge | Sit Up | Walking & Running | Conscious Sitting

Diamond Frog | Flying Human | Downward Dog To Cobra | Switching Triangle |  
Front Swing

Over Head Arm Stretch | Extended Arm Stretch | Arm Stretch Behind Back |  
Arm Touch Behind Back | Lateral Extended



Endmeditation

## FUNCTIONAL MOVEMENT

### WORKOUT E

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Variation:

Additional Rotation Movements For Functional Exercises

Trainingsausrüstung:



2 Bänke/  
Stühle



Wand



Halte-  
stange



Anfangsmeditation

Feet Circle | Jumping Rope | Rolling | High Knees | Shoulder Open & Close

Side Cross Swing | Deep Squat Movement | Half Bridge | Hip Roll | Seated Twist

Jumps | Lunge | Squat | Pull Up | Dead Lift | Plank | Push Up | Dips | Handstand |  
Bridge | Sit Up | Walking & Running | Conscious Sitting

Butterfly | Building Bridge | Kneeling Hamstring | Squat Sit Rotation | Reverse Jump

Half Split With Side Extension | Cossack Squat Hold | Lunge Stretch To Floor |  
Laying Hip Stretch | Laying Lotus Stretch



Endmeditation

## ABILITY WORKOUTS

Die essentiellste Regel für funktionelle Leistungsfähigkeit lautet, dass man die Grundlagen nicht vergessen darf. Wenn wir auf die Welt kommen, verfügen wir über eine nahezu uneingeschränkte Mobilität. Wir lernen erst mit der Zeit, unser hypermobiles System zu stabilisieren und sind dadurch schnell in der Lage, uns in Bewegung zu setzen und unsere Umwelt zu erkunden. Bei der Optimierung unserer Fitness und Leistungsfähigkeit verwenden wir häufiger als man denkt Positionen, die man als primitive Muster bezeichnen könnte. So beispielsweise bei Kniebeugen, Beckenheben, dem Unterarmstütz, Übungen im Vierfüßlerstand und in Rücken- oder Bauchlage. Aus diesem Grunde brauchen wir bestimmte Bewegungsübungen, damit wir Menschen diese ursprünglich verlorengegangene Leichtigkeit der Bewegung zurückgewinnen. Unser Körper wird dadurch wieder in seine vorgesehene Geometrie gebracht, sodass die einzelnen Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke erneut einwandfrei zusammenarbeiten können. Jedes Gelenk benötigt wieder seinen vollständigen Bewegungsradius, die Wirbelsäule mit ihren einzelnen Wirbeln muss exakt ausgerichtet werden und die Sprunggelenke, die Knie und das Becken müssen sich wieder gegenseitig unterstützen können. Unser Schulterblatt muss mit dem Brustkorb in Balance sein und unser Nacken und Kopf müssen frei beweglich sein. Zusammengefasst sollte die Bewegung unseres Körpers die Leichtigkeit des Seins widerspiegeln und nicht die Schwere eines verrosteten Autos. Primitive und essentielle Bewegungsmuster spielen eine entscheidende Rolle für die Fitness, Leistungsverbesserung und das allgemeine Wohlbe-

finden. Sie bilden das Fundament, auf dem jede Form von effektiver funktioneller Bewegung aufbaut. Wir wollen schließlich unsere körperliche Funktionalität und Leistung verbessern.

Die Ability Workouts sollen den Zweck erfüllen diese primitiven und essentiellen Bewegungsmuster wieder zu lernen und zu trainieren. Dabei stehen aber nicht nur die verschiedenen Bewegungsmuster, die wir in unserem alltäglichen Leben benötigen zur Verfügung, sondern auch spezielle Bewegungsfähigkeiten, die für langfristige Balance und Harmonie in unserem Leben sorgen können. Dazu zählen beispielsweise der Lotussitz, ein freier Handstand oder auch der Spagat. Darüber hinaus wollen wir uns ebenfalls in die Rolle unserer evolutionären Vorfahren versetzen und Bewegungsmuster unterschiedlicher Tierarten praktizieren.

## ANIMAL MOVEMENTS

Animal Movements, also Tierbewegungen, sind eine hervorragende Möglichkeit wichtige Bewegungsmuster von einer anderen Warte heraus zu betrachten, nämlich aus der Warte der Tierwelt. Da wir Menschen höchstwahrscheinlich von den Tieren abstammen und uns von kleinen Einzellern, hin zu Bakterien und verschiedenen Tiergattungen hin zum Menschen entwickelt haben, könnten wir die verschiedensten Bewegungen unterschiedlicher Tiere nachahmen, um unseren Bewegungsapparat zu schulen und zu verbessern. Wir können uns in die einzelnen Tierbewegungen hinein versetzen und auf diese Weise eine Verbindung zu unserem animalischen Teil oder auch Reptilien-Gehirn aufbauen. Vielleicht haben wir so die Möglichkeit uns abgesehen von der Optimierung der Beweglichkeit besser zu verstehen. Bei den Tierbewegungen kommt es nicht so sehr darauf an, jede einzelne Übung perfekt auszuführen. Es soll ein Tor zu sonst sehr ungewohnten Bewegungen geöffnet werden, mit dem Hauptziel die Beweglichkeit zu schulen. Nimm dich also bei den folgenden Übungen selbst nicht so ernst. Sei spielerisch und hab deinen Spaß. Probiere dich aus und lasse dir verschiedensten Sachen einfallen. Die folgenden Tierbewegungen sind sozusagen eine kleine Erweiterung der 13 essentiellen Bewegungsmuster und sollen dir einen Anreiz geben mit deiner Beweglichkeit spielerisch umzugehen. Ich weiß, dass es anfangs komisch erscheinen mag diese Bewegungen durchzuführen, jedoch fühlen sie sich mit der Zeit ge-

wohnt und natürlich an. Sie geben dir ein Stück Freiheit zurück und lassen dich Bewegung auf einer ganz alten bzw. neuen Art erfahren. Die 13 essentiellen Bewegungsmuster kann man auch als den menschlichen Aspekt deiner Natur, die Tierbewegungen hingegen als den animalischen Aspekt deiner Natur bezeichnen. Bringe sie beide in Balance und genieße, wozu deine körperliche Beweglichkeit alles im Stande ist. Lasse dich von den Visualisierungsbeispielen inspirieren und versinke vollkommen in deiner Vorstellung. Der gegenwärtige Moment gehört nun voll und ganz dir. Wir starten das Workout wie gewohnt mit einer geistigen Vorbereitung. Du kannst die Übungen anschließend in der vorgeschlagenen Belastungsdauer durchführen und beispielsweise 1, 2 oder 3 Runden wiederholen. Zwischen den Übungen hast du die Möglichkeit dich in Form einer kurzen Achtsamkeitspause zu erholen. Zu guter Letzt kommst du in der geistigen Entspannungsmeditation zur Ruhe und lässt das durchgeführte Workout Revue passieren.

## ANIMAL MOVEMENTS

Dauer pro Übung:

30s | 60s | 90s

Runden pro Session: 1 | 2 | 3

Trainingsausrüstung:



Keine



Anfangsmeditation

The Monkey | The Monkey Roll | The Frog | The Duck Walk

The Crab | The Backward Crab Walk | The Backward Bear Walk

The Crouching Tiger | The Crocodile | The Lizard Crawl

The Jumping Spider | The Rob



Endmeditation

## 5 TIBETANS

---

Die fünf Tibeter sind fünf spezielle Körperübungen, die aus dem tibetanischen Hochland stammen. Es handelt sich um eine Kombination aus Gymnastik und yogaähnlichen Haltungen, sowie spezieller Atemtechniken. Die Übungen sollen die Energiezentren und Chakren des Körpers anregen und harmonisieren. Anfangs wird jede Übung 3-Mal ausgeübt. Fortgeschrittene steigern ihr Pensum auf bis zu 21-Mal. Sie gleichen ihrer Ausführung der Vorgehensweise dynamischer Dehnübungen, verbunden mit bewusst gesetzter Atmung und der geistigen Verbindung mit dem inneren Kosmos. Die Übungen wirken harmonisierend, energetisch aufbauend und aktivieren die unterschiedlichen Organfunktionen. Das Praktizieren der 5-Tibeter soll ein langes und gesundes Leben bewirken. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren diese 5 tibetansichen Übungen den Fluss unserer Lebensenergie. Ein harmonischer Fluss eben dieser Lebensenergie ist die Grundlage für Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelischen Wohlbefindens für unser ganzes Leben. Die Übungen helfen uns auf diese Weise wieder gesünder, lebendiger und bewusster zu werden. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und unserer Umwelt. Sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Mit ihnen können wir uns wieder mit unserem inneren Kern und Wesenszentrum verbinden, so sagen die Tibeter. Aufgrund ihrer Einfachheit und optimalen Mischung aus Beweglichkeit und Stabilität eignen sie sich hervorragend für ein kurzes Workout am Morgen, am Abend oder

bei akutem Zeitmangel. Jetzt gibt es keine Ausreden mehr die tägliche Bewegung zu verschmähen ;)

## 5 TIBETANS WORKOUT

Trainingsausrüstung:

Wiederholung pro Übung:

3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21



Keine



### Anfangsmeditation

#### Erster Tibeter: Der Kreisel

Beim ersten Tibeter drehst du dich mit zu den Seiten ausgestreckten Armen im Uhrzeigersinn langsam um deine Körperachse herum. Drehe dich maximal solange, bis ein leichter Schwindel auftritt. Als Ausgleichsübung faltest du deine Hände vor deiner Brust und atmest bewusst ein und aus.

#### Zweiter Tibeter: Die Kerze

Im zweiten Tibeter befindest du dich in Rückenlage. Aus dieser Position heraus hebst du beim Einatmen Kopf und Beine möglichst weit nach oben und lässt sie mit dem Ausatmen wieder sinken. Während der gesamten Übung behält dein Rücken Bodenkontakt. Deine Beine sind vollkommen durchgestreckt. Wechsle zwischen diesen beiden Position hin und her.

#### Dritter Tibeter: Der Halbmond

Im dritten Tibeter befindest du dich im Kniestand mit zusätzlich aufgestellten Zehen. Deine Hände stützen sich an deinem Gesäß ab. Jetzt beugst du dich beim Einatmen mithilfe deiner Wirbelsäule nach hinten und kommst beim Ausatmen zurück in eine aufgerichtete kniende Position. In der Endposition ist dein Kopf nach hinten überstreckt. In der Ausgangsposition zieht dein Kinn in Richtung Halsgrube. Wechsle zwischen diesen beiden Position hin und her. Als Ausgleichsposition legst du deinen Kopf sanft auf den Boden und streckst deine Arme aus.

#### **Vierter Tibeter: Die Brücke**

Im vierten Tibeter setzt du dich aufrecht auf den Boden. Dein Körper bildet ein „L“ und dein Rücken ist gerade. Beim Einatmen hebst du dich aus dem Sitzen bis in die Tischhaltung empor. Dein Oberkörper bildet mit deinen Oberschenkeln und Knien eine stabile Linie. Beim Ausatmen kommst du wieder in der Ausgangshaltung zur Ruhe. Dein Kopf ist in der Endposition wieder nach hinten überstreckt, in der Ausgangsposition leicht nach vorne geneigt. Wechsle zwischen diesen beiden Position hin und her. Als Ausgleichsübung beugst du dich im Sitzen nach vorne und legst deinen Kopf auf deine Knie.

#### **Fünfter Tibeter: Der Berg**

In der letzten Übung liegst du flach auf dem Bauch. Du hebst dich aus der Bauchlage mit den Armen hoch, bis nur noch die Handflächen und Fußballen den Boden berühren. Du bist jetzt in einer fortgeschrittenen Cobra Stellung. Lasse dich mit dem Einatmen von deinem Gesäß nach oben und hinten ziehen, bis du im Berg oder auch dem „Downward Dog“ landest. Beim Ausatmen gleitest du erneut in die Cobra. Wechsle zwischen diesen beiden Position hin und her.



**Endmeditation**

## THE 13 DAOYIN QIGONG

---

Das 13er Daoyin Qigong ist eine kurze Übungsfolge bestehend aus 13 Übungen, um den Körper zu regulieren. Es dient der allgemeinen Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, insbesondere aber der Wirbelsäule. Die Übungsabfolge stammt, wie der Name bereits aussagt, aus dem Qigong und ist damit Teil der TCM, also der traditionellen chinesischen Medizin. Die TCM ist ein umfassendes Konzept den Körper, den Geist und die Seele auf ganzheitlicher Ebene zur harmonisieren, um auf diese Weise die Gesundheit des Menschen aufrecht zu erhalten. In der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin nimmt das Qi, die auch als Lebensenergie definiert werden kann, eine zentrale Rolle ein. Kann das Qi im Körper frei und ungehindert fließen, ist das ein sehr gutes Zeichen dafür, dass der Körper gesund und vital ist. Das Qigong ist daher eine Bewegungsform das Qi im Körper auf gesunde und natürliche Art zum Fließen zu bringen. Es handelt sich also wieder einmal nicht um einfache Bewegungsmuster, sondern um energetische Bewegungen, die in Verbindung mit der Atmung, die Energie in unserem menschlichen System anregen und verändern. Das 13er Daoyin Qigong zielt dabei besonders auf die Stabilisierung und Mobilität der Wirbelsäule ab und somit auch auf den Energiefluss in diesem so wichtigen Teil des menschlichen Körpers. Aus diesem Grund kannst du den Fokus bei dieser Übungsabfolge auf die Regeneration der einzelnen Wirbelkörper legen. Lasse Körper und Geist in diesem Workout verschmelzen und konzentriere dich besonders auf den Qi-Fluss in deinem Körper-Geist System. Je nachdem in welchem Leistungszustand du

dich befindest, kannst du auswählen, ob du beispielsweise 3, 6 oder 9 Runden pro Session durchführen möchtest. Die Dauer der einzelnen Übungen ist von der Atmung abhängig und wird im Folgenden genauer beschrieben.

- 1.** Wirbelsäule strecken
- 2.** Oberkörper seitlich neigen
- 3.** Nach hinten rotieren
- 4.** Nach hinten neigen
- 5.** Oberkörper beugen & Gesäß hochziehen
- 6.** Ganze Vorbeuge
- 7.** Linksdrehung
- 8.** Rechtsdrehung
- 9.** Zusammenziehen in der tiefen Kniebeuge
- 10.** Fersenumarmung
- 11.** Beine aufrecht stellen
- 12.** Energie ausstreichen
- 13.** Arme ausbreiten & Atem regulieren

## THE 13 DAOYIN QIGONG WORKOUT

Trainingsausrüstung:

Runden pro Session:

3 | 6 | 9



Keine



Anfangsmeditation

Aufrechte Haltung mit gesunder Körperhaltung

Hände vor dem Körper verschränkt

Wirbelsäule nach oben ziehen | verschränkte Hände langsam über Kopf nach oben ausstrecken und Fersen vom Boden abheben | schließlich Fersen wieder absetzen | dabei einmal tief ein- und ausatmen

Wirbelsäule nach links hochziehen | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

Wirbelsäule nach rechts hochziehen | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

Wirbelsäule nach links rotieren | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

Wirbelsäule nach rechts rotieren | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

Becken aufrichten und anschließende Rückbeuge | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

Becken aufrichten und anschließende Vorbeuge | tief einatmen und beim ausatmen berühren die verschränkten Hände den Boden

in dieser tief gebeugten Haltung Wirbelsäule nach links rotieren | Hände haben immer noch Bodenkontakt | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

in dieser tief gebeugten Haltung Wirbelsäule nach rechts rotieren | Hände haben immer noch Bodenkontakt | tief einatmen und beim ausatmen wieder zur Mitte

fließende Bewegung in die tiefe Hocke | tief einatmen

Fersenberührung der Hände bei gleichzeitiger Eindrehung der Arme | Oberkörper klebt auf den Oberschenkeln | leichte Beinbeugung | tief ausatmen

vollständige Beinstreckung bei gleichzeitiger Fersenberührung | Aufrechterhaltung eines möglichst geraden Rückens | tiefe Einatmung während der Beinstreckung

zurück in die tiefe Hocke | tief ausatmen

Körperaufrichtung mit gleichzeitigem Ausstreichen der Energie am Rücken mit den Händen nach oben | Hände sind in der Endposition verschränkt in Richtung Himmel ausgestreckt | Fersen sind gehoben | tiefe Einatmung

Körperbeugung zurück in die tiefe Hocke mit gleichzeitigem Ausstreichen der Energie am Bauch mit den Händen nach unten | tiefe Ausatmung

Wiederholung dieser Streckung- und Beugungsroutine 3 bis 9 Mal

Zum Abschluss die Energie mit den Händen vorne am Bauch zur Seite ausstreichen



Endmeditation

## SURYA NAMASKAR

Yoga Namaskar ist ein sehr einfacher und vollständiger Prozess für sich, der die physischen, psychischen und energetischen Dimensionen eines Menschen fördert. Die einfache Aktion unsere beiden Hände zusammenzubringen, ist eine Möglichkeit Harmonie mit dem gesamten System herzustellen. Diese einfache Übung erfordert, wie beinahe der gesamte FMT Kurs, keine Ausrüstung und kann fast überall durchgeführt werden. Surya Namaskara, so der Sanskrit-Name des Sonnengrußes, besteht grundsätzlich immer aus einer aufwärts-abwärts Bewegung. Wörtlich übersetzt bedeutet Surya Namaskara „Ehre sei dir, Sonne“ und das Sonnengebet wird klassischerweise jeden Morgen praktiziert. Es gibt dutzende Variationen des Sonnengrußes und im Folgenden stehen dir zwei verschiedene Varianten zur Verfügung. Ein kompletter Sonnengruß besteht aus 2 Runden und ist eine Abfolge zwölf kraftvoller Übungen, die zusammen ein gutes Herz-Kreislauf-Training bieten. Beide Runden sind von der Abfolge her gleich mit der Ausnahme, dass in der jeweils zweiten Runde das linke statt dem rechten Bein die „Führung“ übernimmt. Daher wird dieses Workout immer mit einer geraden Zahl an Runden abgeschlossen. Neben der Tatsache, dass Surya Namaskar bei regelmäßiger Praxis einen positiven Effekt auf deine Gesundheit hat, Balance und Stabilität in dein System integriert, die Rückenmuskulatur stärkt und die Wirbelkörper mobilisiert und stabilisiert, bietet es auch eine wunderbare Gelegenheit, der Sonne dafür zu danken, dass sie das Leben auf der Erde aufrechterhält. Starte mithilfe des Sonnengrußes und mit Dankbarkeit für die Energie der Sonne in den Tag. Versu-

che dabei deine Bewegungen durch das Ein- und Ausatmen zu steuern, denn letztendlich geht es nicht nur um die Übung selbst, sondern auch um den Atemfluss.

## SURYA NAMASKAR WORKOUT

Trainingsausrüstung:

Runden pro Session:

3 | 6 | 9



Keine



### Anfangsmeditation

Ausgangslage in aufrechter Haltung mit den Händen vor dem Herz gefaltet.

schiebe deine Arme in Richtung Himmel und mache deinen Rücken lang. Ein leichtes Hohlkreuz ist erwünscht. Atme dabei tief mit der Nase ein.

komme anschließend in eine vollständige Vorbeuge. Deine Hände berühren optimalerweise den Boden und dein unterer Rücken ist gerade. Deine Beine können leicht gebeugt sein. Atme bei diesem Vorgang mit dem Mund aus.

nutze jetzt dein linkes Bein als Standbein und bewege dein rechtes Bein möglichst weit nach hinten, sodass du einen tiefen Ausfallschritt nach hinten ausführst. Deine Hände haben weiterhin Bodenkontakt und dein Rücken wird in die Länge gezogen. Atme während dieser Bewegung tief mit der Nase ein und richte deinen Kopf auf.

Positioniere deinen Körper nun in den herabschauenden Hund, indem du dein linkes Bein ebenfalls zu deinem rechten gesellst und strecke dein Gesäß in die Höhe. All deine Extremitäten sind vollständig ausgestreckt und du bildest ein liegendes „V“. Atme dabei mit deinem Mund aus.

### Variante 1: Moderate

Positioniere dich in einer sanften Cobra Stellung, indem du dich mit der Körpervorderseite auf den Boden legst und dich mit deinen Armen und Händen leicht vom Boden abstützt. Atme hierbei tief mit der Nase ein.

### **Variante 2: Advanced**

rutsche in der folgenden Bewegung mit deinem Körper in die Cobra Stellung, indem deine Körpervorderseite sanft am Boden vorbeigeleitet und sich anschließend Richtung Horizont ausrichtet. Während dieser Bewegung haben ausschließlich deine Hände und Füße Bodenkontakt. Atme hierbei mit deiner Nase tief ein.

**Bewege deinen Körper jetzt wieder in den herabschauenden Hund und atme dabei tief mit dem Mund aus. Lasse die gesamte Anspannung aus deinem Körper fließen.**

Positioniere dein linkes Bein wieder neben deine linke Hand und finde dich in einem tiefen Ausfallschritt wieder, bei dem deine Hände weiterhin Bodenkontakt haben und dein Kopf in Richtung Horizont blickt. Atme während dieser Bewegung vollständig mit der Nase ein.

bewege nun dein rechtes Bein neben dein linkes und begib dich in die vollständige Vorwärtsbeuge, genauso wie am Anfang der Session. Atme dabei wieder tief mit dem Mund aus.

strecke jetzt deinen Körper und ziehe ihn erneut in die Länge. Lasse dabei deine Arme seitlich vom Körper nach oben gleiten. Falte deine Hände über deinem Kopf zusammen und bilde ein leichtes Hohlkreuz. Atme während dieser Bewegung mit der Nase ein.

komme schließlich wieder zurück in die Ausgangsposition, in der dein Körper in einer aufrechten Position verharrt und deine Hände vor deinem Herz gefaltet sind. Entlasse den Atem über deinen Mund nach außen.

Wiederhole dasselbe Bewegungsmuster mit dem rechten Bein als Standbein und der erste Sonnengruß ist in seiner Ganzheit vollbracht.

Jetzt kannst du den Sonnengruß 3 bis 12 Male wiederholen.



Endmeditation



YOUR MOVEMENT BOOK.



CONSCIOUS  
ASCENSION