Gentle Moving und Bowen Teil 2

Birgitta Wiesbauer

2-Tagesseminar
Vorraussetzung: Teil 1

Kursinhalte:

In diesem Fortsetzungskurs werden wir uns hauptsächlich mit der Beweglichkeit des Brustkorbes und der Schultern beschäftigen.

Die Grundvoraussetzung für einen beweglichen Brustkorb ist ein aufrechtes Becken.
Dafür wird es zu Beginn des Seminares eine wunderschöne Lektion geben.

Die Wahrnehmung für die Flexibilität des Brustkorbes in verschiedenen Richtungen wird geschult.

Durch die Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbes wird auch die Schulterbeweglichkeit verbessert.

Wenn sich die Schultern wieder in der optimalen Position befinden, können sich diese wieder freier bewegen.
Das Suchen und Spüren des einfachsten und leichtesten Weges um den Arm nach oben zu bewegen wird erforscht.

Verbindungen von Brustkorb- Schultern- Nacken- und Kopfbewegungen werden besser spürbar gemacht.

Durch die neu gewonnene Flexibilität des Brustkorbes wird sich auch die Atmung verbessern.
In meiner Praxis beobachte ich oft bei Asthmatikern oder Personen mit COPD, aber auch bei Sportlern eine Verbesserung der Atemmechanik.

Nach eigener aktiver Körpererfahrung kommen wir zur passiven Körpererfahrung.
Wir werden wieder Techniken erlernen um passive Bewegungen am Klienten durchführen zu können, dadurch werden neue Varianten der Bewegungsorganisation zugänglich gemacht.
Liebgewonnene Verhaltensweisen können dadurch eine neue sensomotorische Gestalt annehmen und ein erweitertes Selbstbild kann sich herausbilden.