



MICHAEL DACKAU

Kluge Bewegung

In diesem Kurs werden Übungen gezeigt, die zu mehr Kraft, Koordination und Beweglichkeit führen. Die Ideen hinter diesen Übungen lassen sich leicht in individuelle Bereiche wie Fitness, Krafttraining, Sport, sowie Alltagsbewegungen integrieren. Aus der Biomechanik werden Inhalte der Anatomie und Physiologie mit den beteiligten Hebel- und Rotationskräften verständlich nahe gebracht, damit diese Erfahrungen einen möglichen Eingang in den Bewegungsalltag finden.

Auf Fragestellungen der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Ich möchte in diesem Kurs eine gesunde Bewegungsfreude fördern, damit Bewegungen im Alltag sich deutlich anders anfühlen. Dafür werden verschiedene Bewegungsangebote gezeigt, die dazu einladen, aus sich heraus in eine Beweglichkeit zu finden. Es ist meine Überzeugung, dass für ein verändertes Bewegungsverhalten der Schlüssel in einem individuellen Zugang zu sich und der eigenen Körperlichkeit begründet liegt. Dieser Kurs bildet eine Brücke zwischen Wissen und Umsetzung.

Qigong und Taiji

Intensive und sanfte Dehnübungen schaffen sowohl Entspannung als auch Konzentration. Kraftvolle Dehnungen erhöhen die Achtsamkeit für den Körper und tragen dazu bei, eine elastische Muskulatur aufzubauen. Eine leicht zu erlernende Übungsfolge „Die acht Kostbarkeiten“ regt nach einer alten Tradition die verschiedenen Organ- und Funktionskreisläufe des Körpers an und fördert durch den gezielten Wechsel von Spannung und Entspannung die eigene Vitalität. In der altchinesischen Bewegungskunst des Taiji werden Elemente aus dem Qigong zu einer Choreografie erweitert. Diese elegante Abfolge von Bildern erschließt sich in ihrer grundlegenden Einfachheit. Hierbei ist mir eine Anlehnung an ein altes Wissen behilflich, welches mir von Frau Dr. Christel Proksch über viele Jahre vermittelt wurde. Durch diese kluge Bewegungsart kann eine Zentrierung von Gedanken gelingen, wodurch im günstigen Fall ein Ausgleich zu Anforderungen im Alltag entstehen kann.

Die Bewegungen

der Klugen Bewegung, des Qigong und Taiji eignen sich bei Stresssymptomatiken, Verspannungen, Rücken- und Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Kreislauf- und Abwehrschwächen.

Die erlernte Bewegungsqualität kann auf andere alltägliche und sportliche Aktivitäten übertragen werden. Darüber hinaus können diese wohltuenden Bewegungen auf Wunsch durch Akupressur-Elemente ergänzt werden.

Nicht Methoden, sondern individuelle Lösungswege und Eigensinn stehen im Vordergrund.

Mein Angebot beinhaltet stets einen anbietenden Charakter.