
FLUID INTEGRITY: YOGA MEETS AIKIDO

MIT
KATHARINA, BEN UND STELLA*

IN DER
UNIVERSITÄT MAINZ

AM
21.+ 22.04.2017

Freitag 18:30 Uhr – 21:00 Uhr
Samstag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr
14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Uni Mainz, Gymnastikhalle
Albert-Schweitzer-Straße 22

O`Sensei hat im Laufe seines Lebens Aikido von einer Selbstverteidigungskunst zu einer Selbsterforschungskunst weiterentwickelt. Dabei übt man in der Regel mit einem Partner im „Uke-Nage-System“. Im Yoga liegt der Fokus der Übungen auf dem eigenen Körper und Geist. Dabei werden sowohl die funktionelle Ausrichtung in einzelnen Haltungen als auch der fließende, muskulär kontrollierte Übergang zwischen diesen geübt. Durch Achtsamkeit für die Bewegung, Dynamik und Ausrichtung des eigenen Körpers im Yoga wird eine verbesserte Wahrnehmung und Kontrolle im Rahmen des Uke-Nage-Systems erreicht.

Im Workshop üben und erforschen wir:

- Ausrichtung und muskuläre Ansteuerung in Aikido-Positionen und –Bewegungen
- Muskulär exakt kontrollierte Übergänge zwischen einzelnen Haltungen (Dynamik)
- Abfolge von Anspannung und Entspannung in dynamischen Bewegungen
- Speicherung und Freisetzung von dynamischer Kraft
- Atemmuster
- Spiraldynamik und anatomisch sinnvolle Ausrichtung von Muskelketten
- Umprogrammierung ungünstiger Haltungsmuster
- Wechselwirkung von Emotionen mit der Ausführung der Bewegung

* Kontakt: stella.stopkowicz@gmx.de

Anmeldung: nicht erforderlich.

Gebühren: auf Spendenbasis. Der Erlös wird gespendet
an die Organisation [PLANT FOR THE PLANET](#)