

... auf den Punkt



# *EuGong*

*Dehnungs- und  
Koordinationsübungen*

<b>Seite</b>	<b>Inhalt</b>
3.....	Vorwort
4.....	Die Dehnungsübungen
5.....	Arten der Dehnungsübungen
6.....	Dehnungsübungen mit dem Lang-Stab
7/8.....	Ablauf der Lang-Stab Dehnungsübungen
9/10.....	Dehnungsübungen mit dem Band
11.....	Dehnungsübungen ohne Hilfsmittel
12.....	Ablauf der Dehnungsübung „Grätsche“
13.....	Ablauf der Dehnungsübung „Fersensitz“
14.....	Weitere Dehnungsübungen
15.....	Die Koordinationsübungen
16.....	Linke und rechte Gehirnhälfte
17.....	Koordinationsübung „Einfacher Achter“
18.....	Koordinationsübung „Beidhändiger Achter“
19.....	Koordinationsübung „Rechte Hand – linke Achselhöhle“
20.....	Koordinationsübung „Stab werfen“
21.....	Weitere Koordinationsübungen
22.....	Die 3 Ebenen des Übens

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des  
Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
EUKIKOWA-Trainer  
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld  
Tel: 0676 90 62 900  
office@koerperbewusstsein.at  
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

### **Die EUKIKOWA Dehnungs- und Koordinationsübungen**

sind eine weitere Möglichkeit Körperbewusstsein zu erlangen.

Die speziellen Übungen, auf die wir später noch genauer eingehen werden, trainieren auf spielerische und sanfte Weise die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Wahrnehmung. Dabei verwenden wir die unterschiedlichsten Utensilien, wobei der EUKIKOWA Lang-Stab eine große Bedeutung hat. Ziel der Übungen ist das Kennenlernen, das Verbessern und das Vertrauen-Lernen der eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

Ein befreiter Körper  
macht einen  
befreiten Geist!



Wenn wir davon ausgehen, das wir alles was wir tun, mit unserem Körper tun, ist es unumgänglich auf unseren Körper liebevoll zu achten. Er ist das Werkzeug, das uns hilft, uns in unserem Leben in jeder Lebenslage richtig zu verhalten.

Dabei ist, wie der Name schon sagt, unsere Haltung von immenser Bedeutung. So wie unser Körper in der Lage ist Haltung anzunehmen und zu bewahren, so ist auch unser geistiges und körperliches Verhalten in den unterschiedlichen Lebenssituationen.

In vielen Fällen ist uns nicht bewusst, dass eine angespannte, bis hin zur verspannten Körperhaltung, viele unserer Möglichkeiten, um erfolgreich zu sein, behindern. Wir stehen uns buchstäblich selbst im Weg zum Erfolg.

Ein entspannter Körper:

- erhöht unsere Aktions- und Reaktionsfähigkeit
- stärkt den Energiefluss (= Selbstheilungskräfte)
- lässt uns das Leben als leicht wahrnehmen
- befreit den Emotional- und den Mentalkörper

### Die Dehnungsübungen

Dehnungsübungen bewirken eine rasche Lösung von Verspannungen. Sie machen den Körper beweglicher, da sie den Zug oder Druck der einzelnen Körperteile zueinander verringern.



### Ein Beispiel:

Sind die kleinen und/oder auch die großen Muskeln, Bänder und Sehnen der Wirbelsäule verspannt (=verhärtet, =unbeweglicher) entsteht bei jeder Bewegung ein erhöhter Druck auf die Bandscheiben. Da in jedem Muskel auch eine Menge an Nerven eingebettet ist, werden durch die Verspannungen diese mehr oder weniger eingequetscht und sogar die Nerveninformationen verlangsamt. Dass dies nicht angenehm ist, kannst du dir sicherlich gut vorstellen. Da im Körper viele Bänder, Sehnen und Muskeln (ca. 560 Muskeln) vorhanden sind, gilt dieses Beispiel natürlich nicht nur bei den Muskeln der Wirbelsäule. Auch unsere Organe (unser Herz ist auch ein Muskel) sind umgeben von vielen Muskeln, die, wenn sie verspannt sind, einen großen Druck auf sie ausüben. Dadurch strengen sie sich bei ihrer Tätigkeit überdurchschnittlich an, und das kostet wiederum unnötig viel Lebensenergie.

Mit regel-**mäßigen (täglich)** Dehnungsübungen lockerst (entspannst) du deine Muskeln. Dadurch verringert sich der Druck in deinem Körper, alles wird leichter (Bewegung, Stoffwechsel, Blutdruck, uvm.) und du fühlst dich viel freier. Diese Veränderung hat natürlich auch Einfluss auf dein Gefühlsleben und deine Gedankenwelt.  
**EIN BEFREITER KÖRPER ERZEUGT EINEN BEFREITEN GEIST!**  
Umgekehrt gilt das natürlich auch.



Die Wirbelsäule mit ihren kleinen und großen Muskeln, Bändern und Sehnen.

Bildquelle:  
Herbert Lippert, Anatomie Atlas

## Arten der Dehnungsübungen

Für die Durchführung einer Dehnungsübung hast du unterschiedliche Möglichkeiten.



### Klassische Dehnungsübung

Du begibst dich in eine Körperhaltung, in der der zu dehnende Muskel auf ein möglichstes Maß gestreckt wird. In dieser Haltung beobachtest du die zu dehnenden Muskeln, atmest locker und sanft und achtest darauf, dass die Dehnung im angenehmen Bereich bleibt.

Wenn du das Gefühl hast, dass es reicht, löst du dich aus deiner Position. Oft kann das mehrere Minuten dauern (z.B. eine Lieblingsmusik-Liedlänge).

*WICHTIG: Die Lösung aus der „Dehnungshaltung“ soll unbedingt sehr langsam und bewusst vollzogen werden, da sich der Muskel beim Zusammenziehen auch verletzen kann.*



Klassische  
Dehnungsübung

### Kontraktions-Dehnungsübungen

Auch hier begibst du dich in eine Körperhaltung, in der der zu dehnende Muskel auf ein möglichstes Maß gestreckt wird. Danach hältst du die Position stabil.

Als nächstes wird nach einiger Zeit der zu dehnende Muskel mit einem sanften Gegendruck (= Gegenbewegung) kontrahiert (= ca. 10 Sek.).

Nach der Kontraktion versuchst du den Muskel etwas weiter zu dehnen. Die Kontraktion kannst du beliebig oft durchführen, doch achte stets darauf, dass du deine Muskeln, Sehnen und Bänder nicht überforderst.

*WICHTIG: Wie bei allen EuGong-Übungen die Grundregel nicht vergessen.*

*Üben mit 70% (=wir übertreiben nicht, also ohne Gewalt, und sind so aufmerksam wie nur möglich bei der Sache.*



Kontraktions-  
Dehnungsübung

### Dehnungsübungen mit dem Lang-Stab

Hervorragend und lustvoll gestalten sich die Dehnungsübungen mit dem Lang-Stab. Auch hier gibt es unzählige Übungsvarianten, bei denen man die unterschiedlichsten Muskelgruppen dehnen und entspannen kann. Einige bedeutende werden wir uns im Detail anschauen und genauer erklären.



Für ein effektives Üben gelten auch hier die EuGong-Grundregeln. Wir beachten beim Üben immer die 70% Regel (= wir übertreiben nicht = ohne Gewalt) und sind so aufmerksam wie nur möglich bei der Sache.

**ACHTUNG:** Einmal zu viel Absicht kann schon einen ordentlichen Übungs-Erfolg-Rückschlag bedeuten. Lerne auf dich ganz toll aufzupassen.



Bein-Muskulatur-Dehnungsübung



Oberkörper-Muskulatur-Dehnungsübung

**Lang-Stab (L.-St.) Dehnungsübung** mit speziellem Schwerpunkt, d.h. mit Aufmerksamkeit auf spezielle Körpersegmente.  
 Füße, Beine, Becken, Gesäß, unterer Rücken (LWS - Muskulatur)

### Ablauf der Lang-Stab Dehnungsübung

(Klassische Dehnungsübung)



- Locker und bequem mit gegrätschten Beinen hinsetzen  
 (Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus.)
- Wir halten den L.-St. in den Händen  
 (linke Hand „Obergriff“, rechte Hand im „Untergriff“)
- Wir „spannen“ den L.-St. bei den Füßen ein  
 (Achte dabei, dass der L.-St. zwischen den Zehenballen und den Zehen liegt und gehalten wird.  
 Oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen, die möglicherweise die Lust am Dehnen verhindern. Sollte dies der Fall sein, beginnt die/der Übende mit abgewinkelten Beinen.)
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit (Schwerpunkt bezogen) auf spezielle Körpersegmente: Füße, Beine, Becken, Gesäß, unterer Rücken (LWS - Muskulatur)  
 (Beobachte die Körpersegmente, ihren Zustand, ihr Verhalten!)

(Kontraktions-Dehnungsübungen)



- Wir gehen mit dem Oberkörper, sanft und nicht ruckartig, ein wenig nach hinten und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
 (Dadurch entsteht ein leichter Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)
- Danach erforschen wir mit unserer Wahrnehmung die Schwerpunkt bezogenen Körpersegmente.  
 (Hat sich etwas verändert, ist mehr Raum/Bewegung möglich usw.)
- Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden.

**WICHTIG:** Zu beachten ist, dass nach oder während dem Übungsprogramm ein rasches „sich auf den Rücken legen, oder gar zurückfallen“ unbedingt zu vermeiden ist!

Eine beliebte Variante dieser Dehnungsübung in der Gruppe ist das 100er-Spiel. Ziel ist es, dass jede/r der Beteiligten mindestens 100x, mit sanften zugartigen Bewegungen des Oberkörpers nach hinten, eine Dehnung im Körper erreicht. Dabei wird jede/r TeilnehmerIn miteinbezogen, indem sie/er einen Teil des Zählens bis 100 übernimmt.

### Ablauf der Lang-Stab Dehnungsübung (seitlich)

(Klassische Dehnungsübung)

- Locker und bequem mit gegrätschten Beinen hinsetzen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus.)
- L.-St. in den Händen halten  
(linke Hand „Obergriff“, rechte Hand im „Untergriff“)
- Wir „spannen“ den L.-St. bei den Füßen ein  
(Achte dabei, dass der L.-St. zwischen den Zehenballen und den Zehen liegt und gehalten wird. Oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen, die möglicherweise die Lust am Dehnen verhindern. Sollte dies der Fall sein, beginnt die/der Übende mit abgewinkelten Beinen.)



- Nun lösen wir den Griff der rechten Hand und ergreifen den Stab links zwischen dem linken Fuß und der linken Hand  
(Entsteht durch diese Haltung auf der rechten Seite des Oberkörpers eine unangenehme Spannung, reduzieren wir diese, indem wir nicht zu weit links greifen.)



(Kontraktions-Dehnungsübungen)

- Wir gehen mit dem Oberkörper, sanft und nicht ruckartig, ein wenig nach rechts hinten und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)



Danach erforschen wir mit unserer Wahrnehmung den Schwerpunkt bezogenen Körperteil.  
(Hat sich etwas verändert, ist mehr Raum/Bewegung möglich usw.)

2 – 3 x wiederholen des Ablaufs, danach Körper-Seitenwechsel und wie oben beschrieben den Ablauf durchführen.



**Dehnungsübungen mit dem Band** mit speziellem Schwerpunkt, d.h. mit Aufmerksamkeit auf Füße, Beine, Becken, Gesäß, unterer Rücken (LWS - Muskulatur)

### Ablauf der Band-Dehnungsübung

(Klassische Dehnungsübung)



- Locker und bequem hinsetzen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus.)
- Wir halten das Band in den Händen  
(Am besten einmal umgewickelt)
- Wir „spannen“ das Band bei den Füßen ein  
(Achte dabei, dass das Band zwischen den Zehenballen und den Zehen liegt und gehalten wird. Das Band soll so gehalten werden, dass die Arme nicht durchhängen. Oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen, die möglicherweise die Lust am Dehnen verhindern. Sollte dies der Fall sein, beginnt die/der Übende mit abgewinkelten Beinen)



- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit Schwerpunkt bezogen auf spezielle Körpersegmente. Füße, Beine, Becken, Gesäß unterer Rücken (LWS - Muskulatur)  
(Beobachte die Körpersegmente, ihren Zustand, ihr Verhalten!)

(Kontraktions-Dehnungsübungen)

- Wir gehen mit dem Oberkörper, sanft und nicht ruckartig, ein wenig nach hinten und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)
- Danach erforschen wir mit unserer Wahrnehmung die Schwerpunkt bezogenen Körpersegmente.  
(Hat sich etwas verändert, ist mehr Raum/Bewegung möglich usw.)
- Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden.

Wenn du kein Band zur Hand hast, tut es ein Handtuch, ein Gürtel oder einfach ein festeres Seil, Strick auch.



**ACHTUNG:** Grundregel nicht vergessen. Üben mit 70% (=wir übertreiben nicht = ohne Gewalt) und sind so aufmerksam wie nur möglich bei der Sache.

**Dehnungsübungen mit dem Band** mit speziellem Schwerpunkt, d.h. mit Aufmerksamkeit auf Nacken, Muskulatur der Hals- und Brustwirbelsäule

### Ablauf der Band-Dehnungsübung

(Klassische Dehnungsübung)



- Locker und bequem mit gerätschten Beinen hinsetzen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus)
- Wir halten das Band in den Händen
- Wir legen das Band auf die Rückseite des Kopfes  
(Achte dabei darauf, dass das Band so aufliegt, dass es nicht verrutscht.)
- Sanft und mit voller Aufmerksamkeit ziehen wir mit dem Band Kopf und Oberkörper nach vorne  
(Achtung, oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen. Wir gehen nur so weit nach vorne, so wie es uns als angenehm erscheint.)



- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit Schwerpunkt bezogen auf spezielle Körpersegmente. Nacken, Muskulatur der Hals- Brustwirbelsäule  
(Beobachte diese Körpersegmente, ihren Zustand, ihr Verhalten!)

(Kontraktions-Dehnungsübungen)

- Wir gehen mit dem Kopf, sanft und nicht ruckartig, ein wenig nach oben und halten diese Stellung ca. 10 Sek. (Dadurch entsteht ein leichter Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)
- Danach erforschen wir mit unserer Wahrnehmung die Schwerpunkt bezogenen Körpersegmente.  
(Hat sich etwas verändert, ist mehr Raum/Bewegung möglich usw.)
- Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden.

Vorsicht: den Kopf und Oberkörper nie soweit nach vorne bringen, dass das deine Atmung behindert. Die Atmung sollte immer locker und leicht möglich sein.



### Dehnungsübungen ohne Hilfsmittel

Am unkompliziertesten sind die einfachen Dehnungsübungen ohne Hilfsmittel.

Du kannst sie fast ungehindert überall durchführen, ohne großes Aufsehen zu erregen.

Jedesmal wenn du irgendwo in deinem Körper eine Verspannung wahrnimmst, ziehst du dich einfach einige Augenblicke aus deinem momentanen Geschehen zurück. Schließt deine Augen, gehst mit deiner Aufmerksamkeit zur verspannten Stelle und atmest bewusst hinein und löst sie, so gut es momentan geht, auf.



Das Tolle dabei ist, dass der Körper durch seine Intelligenz und seinen Selbstheilungsprozess die meiste Arbeit selber erledigt.

Du brauchst ihn nur zu unterstützen und ihn in eine Situation/Haltung (innen und außen) bringen, in der er so wenig wie möglich Eindrücke verarbeiten muss. Oft ist es so, dass das Selbstheilungssystem im Körper mit dem Regenerieren (Heilen, Verarbeiten) nicht nachkommt, da der Körper und der Geist ständig mit dem TUN (egal was) beschäftigt sind.

Wusstest du, dass man GLÜCKLICH nicht TUN, sondern nur SEIN kann. SEIN



Ganzer Körper -  
Dehnungsübung



Arme, Hände -  
Muskulatur-Dehnungsübung

**Dehnungsübungen ohne Hilfsmittel** mit speziellem Schwerpunkt: mit Aufmerksamkeit auf Füße, Beine, Becken, Gesäß unterer Rücken (LWS - Muskulatur), Nacken, Muskulatur der Hals-, Brustwirbelsäule

### Ablauf der Dehnungsübung „Grätsche“

(Klassische Dehnungsübung)



- Locker und bequem mit gegrätschten Beinen hinsetzen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Beine werden auf ein möglichstes Maß gegrätscht, die Füße aufgestellt.)
- Hände, Arme u. Oberkörper nach vorne bringen  
(Wir gehen nur so weit nach vorne, wie es uns als angenehm erscheint. Oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen, die möglicherweise die Lust am Dehnen verhindern. Sollte dies der Fall sein reduzieren wir die Dimension der Grätsche und/oder richten den Oberkörper etwas auf.)
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit - Schwerpunkt bezogen- auf spezielle Körpersegmente.  
Füße, Beine, Becken, Gesäß unterer Rücken (LWS - Muskulatur) (Beobachte diese Körpersegmente, ihren Zustand, ihr Verhalten)



(Kontraktions-Dehnungsübungen)

- Variante a)  
Wir drücken, sanft und nicht ruckartig, die Füße (Fersen) in den Boden und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Druck, ein Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten)
- Variante b)  
Sanft und mit voller Aufmerksamkeit ziehen wir mit den Händen den Kopf und Oberkörper nach vorne. Gleichzeitig kontrahieren wir, der Kopf geht nach oben. Diese Stellung halten wir ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten)
- Danach erforschen wir mit unserer Wahrnehmung die Schwerpunkt bezogenen Körpersegmente.  
Nacken, Hals – Brustwirbelsäulen-Muskulatur  
(Hat sich etwas verändert, ist mehr Raum/Bewegung möglich usw.)



### Ablauf der Dehnungsübung „Fersensitz“

(Klassische Dehnungsübung)



- Locker und bequem auf die Fersen setzen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Spitzen der großen Zehen berühren einander, die Knie leicht auseinander.)
- Die Hände, Arme legen wir locker und entspannt auf den Oberschenkeln ab  
(Oft entstehen beim Aufbau dieser Haltung schon Verspannungsschmerzen, die möglicherweise die Lust am Dehnen verhindern. Sollte dies der Fall sein, gehen wir einige Augenblicke mit dem Oberkörper nach vorne, um die Füße vom Druck zu entlasten.)
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit -Schwerpunkt bezogen- auf spezielle Körpersegmente. Füße, Beine, Becken, Gesäß unterer Rücken (LWS - Muskulatur) (Beobachte diese Körpersegmente, ihren Zustand, ihr Verhalten)

(Kontraktions-Dehnungsübungen)



- Variante a)  
Wir drücken, sanft und nicht ruckartig, die Zehen in den Boden und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Druck, ein Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)  
Anschließend wieder sanft auf den Fersensitz sinken.
- Variante b)  
Wir drücken, sanft und nicht ruckartig, beide Füße in den Boden und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Druck, ein Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)  
Anschließend wieder sanft auf den Fersensitz sinken.
- Variante c)  
Wir drücken, sanft und nicht ruckartig, beide Unterschenkel in den Boden und halten diese Stellung ca. 10 Sek.  
(Dadurch entsteht ein leichter Druck, ein Zug, eine Dehnung, die wir Schwerpunkt bezogen beobachten.)  
Anschließend wieder sanft auf den Fersensitz sinken.
- Danach bzw. zwischen den Varianten erforschen wir mit unserer Wahrnehmung die Schwerpunkt

**Weitere Dehnungsübungen** mit speziellem Schwerpunkt:  
mit Aufmerksamkeit auf Füße, Beine, Becken, Gesäß unterer Rücken  
(LWS - Muskulatur), Nacken, Muskulatur der Hals- und Brustwirbelsäule



Halswirbelsäulen-  
Muskulatur-Dehnungsübung



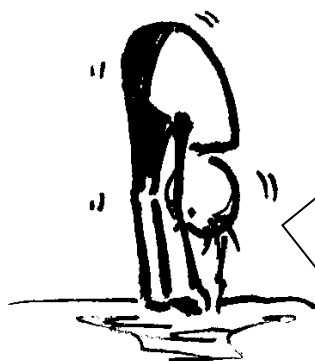
Brustwirbelsäulen-  
Muskulatur-Dehnungsübung



Lendenwirbelsäulen-  
Muskulatur-Dehnungsübung

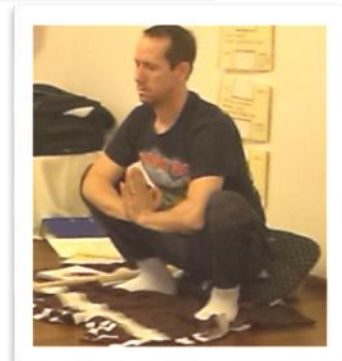


Bein-Muskulatur-  
Dehnungsübungen



**Dehnen hilft dir „Wohlgefühl“ zu erzeugen!**

Mit zunehmendem Körperbewusstsein und Trainingserfahrungen wird es dir immer schneller und leichter gelingen, deinen Spannungszustand positiv (= Wohlfühlen) zu verändern. Dir wird auch auffallen, dass sich dein emotionaler Zustand auch bedeutend mit verändert. Könnte durchaus sein, dass du immer öfter grundlos zufrieden bist.



„Frosch-Sitz“  
Becken-Muskulatur-  
Dehnungsübung



### Die Koordinationsübungen

verbinden die rechte und die linke Gehirnhälfte.

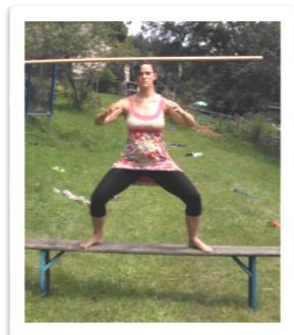
Dazu muss erklärt sein, dass unser Gehirn bekanntlich aus zwei Hälften (Hemisphären) besteht.

Einige Regionen des Gehirns, z. B. für die sensorischen (Verarbeitung von Sinneseindrücken) und motorischen (willkürliche Steuerung von Körperbewegungen) Bereiche sind symmetrisch in beiden Gehirnhälften vorhanden und dann für die jeweils andere Körperseite zuständig, das heißt, die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperseite und umgekehrt.

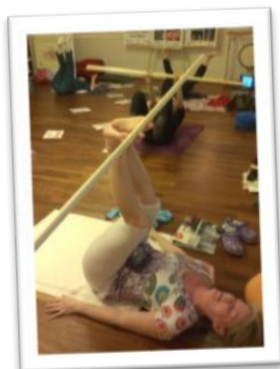


Viele wichtige Funktionen und Fähigkeiten sind jedoch asymmetrisch, nur oder überwiegend einer Gehirnhälfte zugeordnet.

Die linke Gehirnhälfte denkt logisch, analytisch, in Sprache und festgelegten Strukturen und erkennt und ordnet Einzelheiten, um für die handlungsorientierte Umsetzung zu sorgen.



Während die rechte Gehirnhälfte unmittelbar in Bildern, Zusammenhängen, Gefühlen, mit Fantasie, Kreativität und Intuition ganzheitlich denkt. Das Rohmaterial der Gedanken, die aufblitzenden Ideen und der Überblick kommen aus der rechten Gehirnhälfte.



Wenn man das Leben ganzheitlich (mental, emotional und körperlich) erfahren und genießen möchte, ist es entscheidend, dass beide Denkweisen / Gehirnhälften zusammenarbeiten, damit die unterschiedlichen Fähigkeiten beider Gehirnhälften für die Verwirklichung höherer Ziele wirken können.

### Unser Gehirn mit seinen zwei Hälften

Linke Gehirnhälfte		Rechte Gehirnhälfte	
Spezielle Fähigkeiten	Arbeitsweisen des Bewusstseins	Arbeitsweisen des Bewusstseins	Spezielle Fähigkeiten
begriffliches Denken	logisch, sieht Ursache und Wirkung		bildliches Denken Visualisierung
Rechnen Symbole spricht auf Tatsachen an	realitätsorientiert	intuitiv planlos	entwickelt neue Ideen
erkennt Einzelheiten	analytisch, zergliedert in überschaubare Abschnitte	phantasievoll, kreativ	erkennt Zusammenhänge
Schreiben Sprechen Zuhören Definitionen	verbal	parallele Verarbeitung auftretender Informationen	Körpersprache, Tastsinn
wendet Regeln an	abstrakt	non-verbal	Muster- und Gesichtserkennung
Planung, Organisation	zeitorientiert	konkret	Schätzungen
beachtet Anweisungen	sequentiell, in Reihenfolge	nicht zeitorientiert	kann komplexe Informationen bewerten
Gedächtnis für Wörter und Sprachen	linear	sprunghaft	Kunst - Tanz - Musik
	regelgeleitete Ideenbildung: hält sich an vorgegebene, festliegende Strukturen, ist weitgehend abhängig von gespeicherter, organisierter Information	ganzheitlich	erkennt Gefühle
		emotionell	ist analog: sieht Entsprechungen und Ähnlichkeiten
			ist stumm: benutzt Bilder, keine Worte

Nur dann, wenn beide Hälften mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten optimal gleichmäßig zusammenarbeiten, können auch Lernerfolg und Entwicklung von essentiellen menschlichen Fähigkeiten optimal verlaufen.





## Ablauf der Koordinationsübung „einfacher Achter“ = „liegende Acht“



- Locker und bequem in die Grundstellung stellen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus.)
- Mit der rechten Hand den Stab in der Mitte nehmen  
(Linke Hand ist am Rücken)
- Das obere Stabende führen wir in der Form eines Achters von unserer rechten Körperseite (oben) zur linken (unten)  
(Die anfänglichen Abstimmungsschwierigkeiten zwischen Schulter- Ellbogen- und Handgelenk lösen sich durch das Üben rasch auf.)
- Wir drehen das rechte Handgelenk und führen den Stab von links wieder zurück nach rechts usw.
- Nach ca. 1 – 2 Min. Arm, Hand wechseln

Den Ablauf von Koordinationsübungen zu beschreiben ist in vielen Fällen nicht leicht bis zu unmöglich.

Die Bilderserie soll zu einem besseren Verständnis des Übungsablaufes verhelfen.



### Ablauf der Koordinationsübung „beidhändiger Achter mit seitlicher Zusatzdrehung, Übergreifen“

- Locker und bequem in die Grundstellung stehen (Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus)
- Mit der rechten Hand den Stab in der Mitte nehmen
- Das obere Stabende führen wir in der Form eines Achters von unserer rechten Körperseite zur linken  
(Die anfänglichen Abstimmungsschwierigkeiten zwischen Schulter- Ellbogen- und Handgelenk lösen sich durch das Üben rasch auf.)
- Wir drehen das rechte Handgelenk, greifen mit der linken Hand (Untergriff) und führen den Stab von links wieder zurück nach rechts usw.



### Ablauf der Koordinationsübung „rechte Hand – linke Achselhöhle“



1

1. Locker und bequem in die Grundstellung stehen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus.)
2. Stab in beide Hände nehmen und über den Kopf bringen  
(Wir halten den Stab so, dass der Raum zwischen linker und rechter Hand gleich groß ist)
3. Rechte Hand zur linken Achselhöhle  
(Stab bleibt senkrecht, aufgerichtet. Linker Arm ist ausgestreckt.)
4. Stab waagrecht nach vorne bringen  
(Linker Arm ist noch immer ausgestreckt.)
5. Stab und Oberkörper links nach hinten bringen/drehen (Füße, Beine und Becken bleiben so gut wie möglich am Ausgangsort.)
6. Stab und Oberkörper wieder nach vorne bringen
7. Stab wieder über den Kopf führen
8. 10 Wiederholungen, danach Seitenwechsel, linke Hand zur rechten Achselhöhle



2



3



4



5



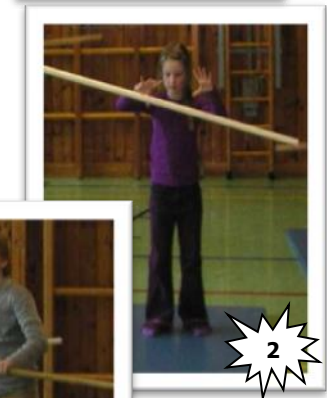
6



7

### Ablauf der Koordinationsübung „Stab werfen“

1. Locker und bequem in die Grundstellung stehen  
(Wir atmen durch die Nase ein und durch den Mund aus)
2. Stab in beide Hände nehmen, locker und „klein“ vor dem Brustkorb werfen  
(Wir halten den Stab so, dass der Raum zwischen linker und rechter Hand gleich groß ist.)
3. Stab in die linke Hand nehmen, locker und klein werfen (Rechter Arm liegt am Rücken.)
4. Stab in die rechte Hand nehmen, locker und klein werfen (Linker Arm liegt am Rücken.)
5. Stab mit der rechten Hand und linken Hand abwechselnd werfen
6. Steigerungsstufe – Stab hoch werfen



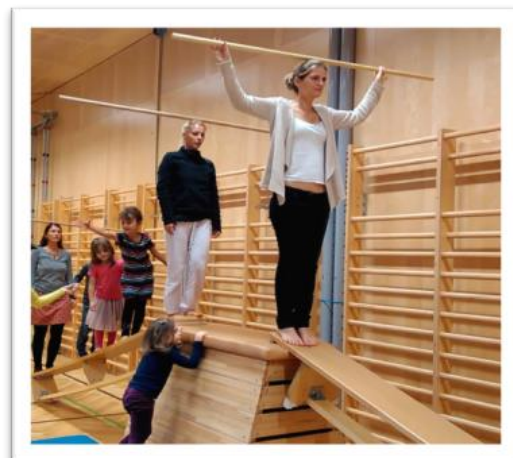
**Weitere Koordinationsübungen,**  
die helfen ein inneres und äußeres  
Gleichgewicht zu erlangen.



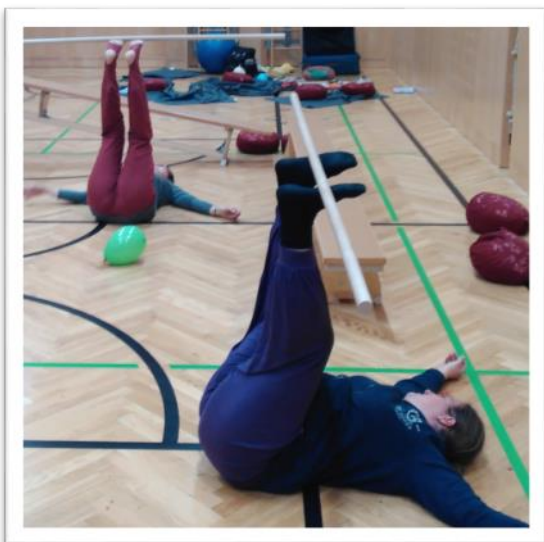
Dressierter Luftballon



Achter kreisen mit Hindernissen



Der Stab am Kopf



Balanceakt – der „Stab auf den Füßen“



## Die 3 Ebenen des Übens

Für ein effektives Üben beachtest du einige wichtige Grundregeln. Egal ob Dehnungs-, Koordinations-, Grund-, Kontakt- oder Entspannungsübung, um eine wirkungsvolle Energieübung daraus zu machen, passierst du die 3 Übungs-Ebenen.

- 1. Ebene:**  
Erlernen der Übungs-Technik  
(Du lernst diverse Handgriffe, Kontaktpunkte, Haltungen usw.)
- 2. Ebene:**  
Miteinbeziehen der Atmung  
(Erlernen von Atemrhythmus = z.B. bei Anstrengung ausatmen, oder gleichmäßig weiter zu atmen, Atem beobachten = Atembewusstsein entsteht)
- 3. Ebene:**  
Aufmerksamkeit bewusst lenken und halten  
(Bewusstes Wahrnehmen der inneren und äußeren Haltung. Veränderungen erkennen. Neutral beobachten lernen.)

Wer zu üben beginnt, braucht ein wenig Geduld, damit die Übung wirken kann. Das Erlernen der 3 Ebenen kann unterschiedlich lang dauern und ist an keine zeitliche Begrenzung gebunden. Jede/r Übende ist sich immer selbst das Maß. So wirst du lernen, auf deinen Körper zu hören, damit du so oft wie nur möglich grundlos zufrieden sein kannst.

So wünsche ich dir viel Erfolg, viele Erfahrungen und liebevolle Begegnungen mit dir selbst.



© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Kloostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: [office@koerperbewusstsein.at](mailto:office@koerperbewusstsein.at)  
[www.eukikowa.at](http://www.eukikowa.at) - [www.koerperbewusstsein.at](http://www.koerperbewusstsein.at)

**KÖRPER  
BEWUSSTSEIN**

**EuKiKoWa**  
Eutonie KinderKonzentrationWahrnehmung