



**Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung**  
**„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“**

**STB in Saarbrücken**

**am**

**25. September 2021**

mit Christiane Greiner-Maneke

**Was ist das achtsame ganzheitliche Bewegungskonzept?**

Das Konzept setzt sich aus vielen Einflüssen der Bewegungspädagogik, der Psychologie, der Schmerztherapie und Sportwissenschaft zusammen. Es arbeitet mit dem anatomischen neurokognitiven Ansatz. Durch das Erlernen von bewegter Achtsamkeit werden eine ganzheitliche Entspannung, Regeneration und Nachhaltigkeit hervorgerufen.

Die Ideokinese wurde um 1920 von Mabel Todd entwickelt und in dem Buch „Der Körper denkt mit“ beschrieben. Mit Kraft der Vorstellung werden neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet, so dass die Koordination der verschiedenen Gewebe und Strukturen im Körper verbessert werden. Für diese besondere Art der Körpertherapie ist es wichtig eine anatomische Grundlage zu schaffen.

Weiter ist das Konzept von André Bernard, Bonnie Bainbridge Cohen, Eric Franklin, Jon Kabat Zinn, Gabi Pörner...beeinflusst worden.

Es ist gleichzeitig eine Entdeckungsreise neuer Horizonte, aber auch eine Rückkehr zu unseren abgespeicherten Bewegungs- und Verhaltensmustern. Das kontinuierliche Zusammenspiel von Gedanken, Empfindungen, Gefühlen und Handlungen, die immer stattfinden, werden in dieser Arbeit kreativ, rehabilitativ und therapeutisch genutzt.

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de

Dieses Bewegungskonzept so entwickelt, dass es in jede Form von Bewegung integriert werden kann. Wir arbeiten sowie im sportartspezifischen Bereich, als auch in der Prävention, der Rehabilitation, im Senioren- und Demenzbereich, in der beruflichen Gesundheitsförderung, in Schulen und Kindergärten.

Jedes Gewebe hat eine eigene Ansprache und Form für den Dialog im eigenen Körper. Diesen Herausforderungen versuchen wir uns mit unserer achtsamen Arbeitsweise zu stellen, da wir entdeckt haben, dass diese körpergerechte Vorgehensweise noch großes Potential birgt.

Die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Neuroplastizität des Gehirnes, der Schmerztherapie, der Faszienforschung und der Medizin nutzen wir (Bewegungspädagogen) um unser ganzheitliches Bewegungskonzept nachhaltig und beweisbar umzusetzen.

Dieses ganzheitliche Bewegungskonzept erfolgt in einer Teamarbeit mit vielen Bewegungspädagogen und Physiotherapeuten. Unter Hinzunahme von vielen Bewegungsansätzen aus den unterschiedlichsten Einflüssen, kann die Bewegungsqualität in allen Lebenslagen verbessert. Dadurch werden die Achtsamkeit und die Wahrnehmung unserer Teilnehmer geschult, der Respekt und Wertschätzung für den eigenen Körper wachsen gelassen und die Freude an jeglicher Bewegung wird neu entfacht.

Wir versuchen das umfassende Konzept so einfach und klar wie möglich zu gestalten und zu unterrichten. Angehende Bewegungspädagogen der bewegten Achtsamkeit können dadurch dies verständlich und hilfreich an die Endverbraucher weitergeben.

Es soll ein Verständnis und ein Staunen für die eigene Anatomie und damit eine Freude am gesunden Bewegen entwickelt werden.

Dazu gehört auch die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen sowie das Erkennen und Entdecken der eigenen Ressourcen und Potentiale. Wir wünschen uns für jeden eine Nachhaltigkeit, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Wir wollen Möglichkeiten aufzeigen, sich selbst Gutes zu tun und eine Eigenverantwortung zu übernehmen. Dadurch können wir uns Wohlbefinden verschaffen.

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de

**Wenn Du weißt, welche Bewegungen Dir bei Problemen  
Linderung bringen und Du diese nicht anwendest, bist Du allein  
dafür verantwortlich!!!**

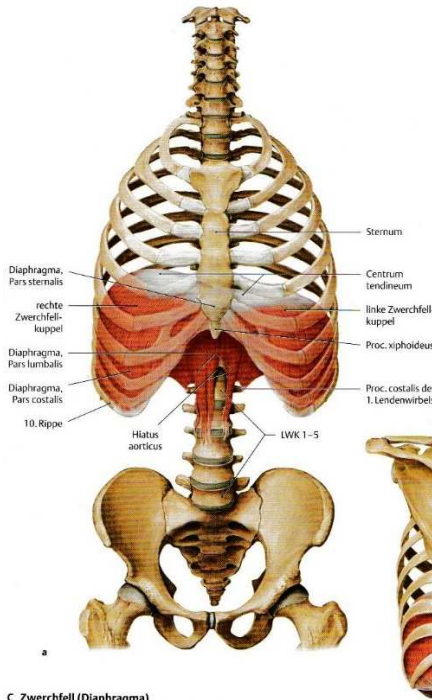
Unser Ansatz ist hauptsächlich die Prävention. Wir werden aber auf einzelne Pathologien eingehen, damit das Verständnis für die Prävention von Krankheiten verbessert wird.

„Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das sich nicht auf einzelne Körperregionen beschränkt. Es steht immer der ganze Mensch mit seiner Anatomie, seiner Psyche, seinem sozialen Umfeld und seinen Gedanken im Fokus. In der Ausbildung werden wir das ganzheitliche Bewegungskonzept in themenspezifische Bereiche einteilen, um sie hinterher möglichst wieder zusammen zu fügen.

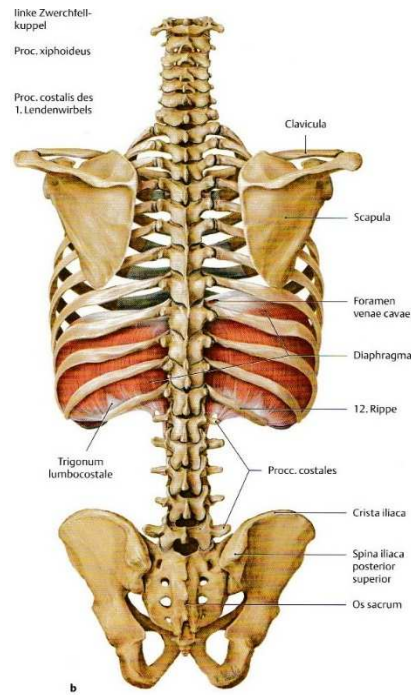
## **Anatomie des Brustkorbes**

- Brustkorb
- Zwerchfell
- Zwischenrippenmuskeln
- Zwischenrippenmuskelfaszien
- Gelenke zwischen Wirbeln, Rippen und Bandscheiben
- Resonanzböden (Füße, Beckenboden, Zwerchfell, Mundboden)

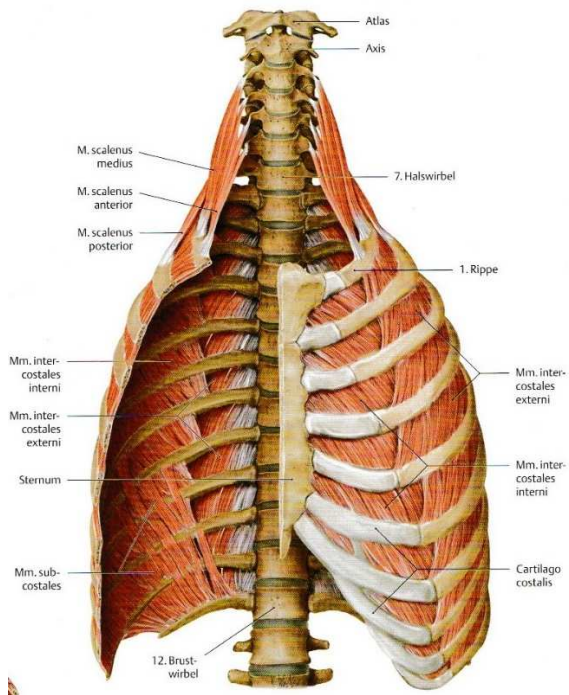
Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de



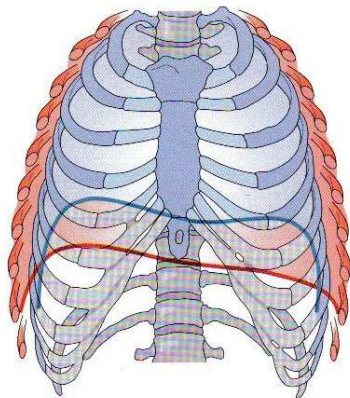
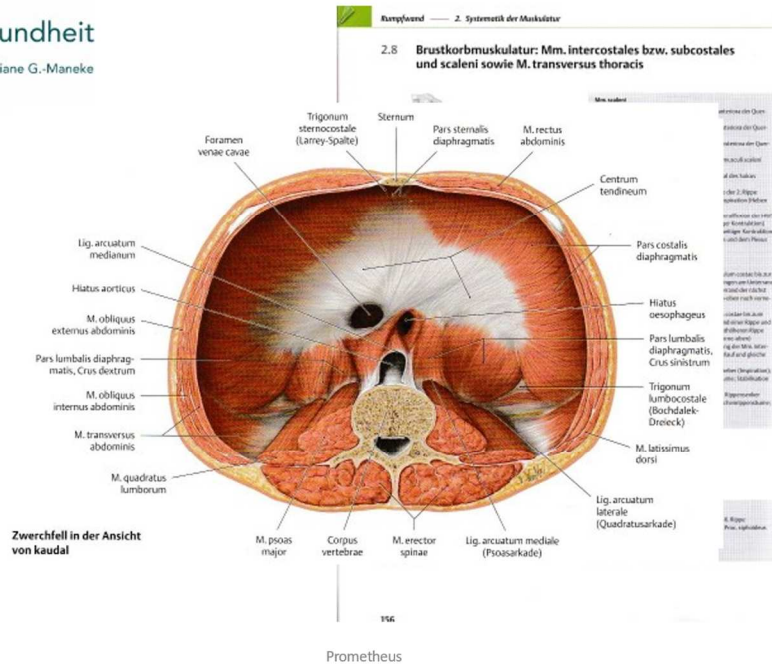
C Zwerchfell (Diaphragma)



b



Christiane Greiner-Maneke  
 Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
 Tel. 039452/88344  
 Handy: 0162/9151374  
 maneke-christiane-sport@web.de



### B Zwerchfellstand und Rippenstellung in Abhängigkeit von der Atemlage

Brustkorb, Ansicht von ventral.

Beachte die unterschiedliche Lage des Zwerchfells nach tiefer Inspiration (Einatmung, rot) und tiefer Expiration (Ausatmung, blau). Bei der klinischen Untersuchung können mit Hilfe der Perkussion (Beklopfen des Körpers) die dorsalen Lungengrenzen bestimmt werden. Hierbei ist die respiratorisch bedingte Zwerchfellverschieblichkeit zwischen tiefer Expiration und tiefer Inspiration zu berücksichtigen. Sie beträgt etwa 4–6 cm (s. auch S. 172 f.).

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de

# Der bewegliche Brustkorb und elastische Faszien der Zwischenrippenmuskeln

## Ankommen

### Wahrnehmen ohne Bewegung:

- Der Fokus wird auf die Füße, Beine, Lendenbereich, Wirbelsäule, Schultern, Kopfhaltung und Arme gelegt.

### Wahrnehmen mit Bewegung (Kontrollbewegungen):

- Zehen und Sprunggelenke bewegen, Einbeinstand, Absitzen mit Anziehen der Zehenspitzen in Richtung Schienbein, Hüftgelenk bewegen
- Wirbelsäule abrollen
- Schultern bewegen
- Arme im Schultergelenk in verschiedene Richtungen bewegen
- Kopf drehen

### Idee

- Was für eine **Idee** oder Wunsch habe ich an diese Bewegungssequenz?
- Was möchte ich verändern?
- Was möchte ich lernen?

### Durchführung mit verschiedenen Bällen

- Ein Fuß rollt über den Ball mit unterschiedlichem Druck und Geschwindigkeit.
- Der Fuß wird begrüßt und bewusst mit seiner Anatomie wahrgenommen.
- Zehen greifen den Ball.
- Ferse wird auf den Ball gestellt und in den Ball hineingedrückt; der ganze Körper federt dabei mit.
- Der Fuß wird über den Ball bewegt. Einmal berühren die Zehen den Boden und einmal die Ferse wie eine Wippe oder Umlenkrolle.
- Ferse ist auf dem Boden und der Vorderfuß wird über den Ball nach rechts und links bewegt.
- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und ausbalancieren.
- Auf dem Ball stehen, den anderen Fuß vom Boden abheben und verschiedene Bewegungen mit dem Bein und den Armen durchführen.
- Vergleichen zwischen dem bearbeitenden und nicht bearbeitenden Fuß
- Wechsel des Fußes
- Vergleichen

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de

- Abrollen mit einem kleineren weichen oder harten Ball
- Verschiedene Stellen des Fußes in den Ball hereindrücken

## Vergleichen

- Nach Bearbeitung des ersten Fußes und nach dem Wechsel dann auch des zweiten Fußes zuerst bewusst nachspüren:
- Was hat sich im Stand verändert?
- Der Fokus der **Wahrnehmung** und des **Vergleichens** beginnt bei den Füßen und wandert dann durch den Körper.
- Anschließend werden wieder die **Kontrollbewegungen** durchgeführt.
- Wie hat sich diese Aktivierungssequenz der Faszialen Strukturen auf den gesamten Körper ausgewirkt.

## Abspeichern

- Das Erlebte verbalisieren um durch das Gesprochene den Gehörsinn anzusprechen
- Die positive oder negative erlebte Veränderung wahrnehmen. Die positiven Veränderungen sollten dann bewusst abgespeichert werden.
- Das Abspeichern bewirkt eine Veränderung im Gehirn (Förderung der Neuroplastizität).
- Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit
- Integration des Erlebten in den Alltag

Auf den Bällen Achillessehne  
aktivieren



Den Ball in alle Richtungen rollen



Platzhalter



Den Ball mit den Zehen greifen

Christiane Greiner-Maneke  
Lange Straße 12, 38871 Stapelburg  
Tel. 039452/88344  
Handy: 0162/9151374  
maneke-christiane-sport@web.de