
Sich selbst den Rücken stärken

Effektives Rückentraining mit Taijiquan

„-Intensive Kommunikation mit dem wissenden Körper-“

Der Körper- und insbesondere der Rücken- ist ein wertvoller Erfahrungs- und Kompetenzspeicher. Es ist eine Kunst, dieses Wissen sinnvoll, selbst für schwierigste Aufgaben, nutzen zu können. Ziel des Workshops ist es, die wertvollen und einzigartigen Ressourcen des „wissenden“ Körpers schnell und auch nachhaltig wirksam mit erfolgsgeprüften Übungen aus dem Bereich des Taijiquan zu aktivieren. Im Seminar wird die Integration der neu gewonnenen „Körper- Kraftwerke“ in die verschiedenen Kontexte des Alltags simuliert. Eine stabile salutogene Lebensgestaltung erschließt sich durch den Aufbau dieser intensiven Kommunikation und Kooperation zwischen Körper, Emotion und Geist

Im Seminar selbst werden Übungen und Strategien gelernt:

- die körperliche Symptome und Probleme zur Aktivierung von brauchbaren Lösungsideen nutzbar machen,
- die es ermöglichen, durch leicht erlernbare Techniken aus dem Konzept der Embodiment- Körperarbeit im Alltag „Rückgrat“ zu zeigen,
- die die geschmeidigen und kraftvollen Bewegungen nachhaltig in den Alltag integrieren.

In vielen klassischen therapeutischen Konzepten stehen entweder körperbetonte oder geistig-kognitive Techniken im Vordergrund. Das System, das in diesem Workshop vorgestellt wird, bietet eine Synthese von erprobten mentalen sowie körperorientierten Fokussierungstechniken an.

Rolf Krizian, Diplom Sportwissenschaftler, Lehrtrainer und Dozent am Milton Erickson Institut in Heidelberg; Dr. Gunther Schmidt und an der Gucker Schule Stuttgart. Langjährige Erfahrung als Sport- und Körpertherapeut, in verschiedenen klinischen Einrichtungen, Lehrer für Taijiquan, Coach und Trainer für Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen, Ausbildungsleiter der Scola Bildungsakademie Gesundheit in Waldenburg.