

1. PFAD: KONZENTRATION

1. WAKANDA: Innere magische Kraft

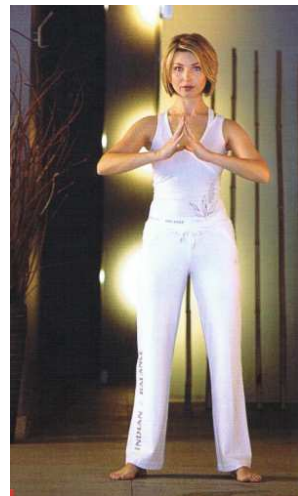
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Entspannte aufrechte Haltung➤ Hüftbreite Fußstellung➤ Hände in Tippi-Haltung nach oben (Körpermitte)
Bewegungsausführung	<p>A: Hände senkrecht nach oben (zum Himmel) führen, Kopf folgt der Bewegung</p> <p>E: Arme von oben zur Körpermitte zurück bewegen</p> <p>A: Hände in Tippi-Stellung nach unten drehen und senkrecht nach unten (zur Erde) führen</p> <p>E: zurück zur Körpermitte</p> <p>Ab Körpermitte Drehung der Hände nach oben und Bewegung im Einklang mit der Atmung fortsetzen</p> <p><i>4-8 Wiederholungen, abwechselnd 1x8 oben und 1x 8 unten</i></p>

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Schultergürtel➤ Zentrierung Atemfrequenz
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Stress reduzierend➤ fördert Konzentration➤ erhöht die Aufmerksamkeit➤ vermehrt die Sauerstoffzufuhr



2. KIMAMA: Schmetterling

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aufrechte Haltung ➤ Beine geschlossen ➤ Hände in Tippi-Haltung nach unten ➤ Kopf leicht abwärts gesenkt
Bewegungsausführung	<p>E: linkes Bein nach hinten ausstrecken und Arme parallel auf Schulterhöhe bringen</p> <p>A: Arme nach vorne führen und zum Tippi nach oben formen</p> <p>E: Hände zurück zur Körpermitte und Bein nach oben heben</p> <p>A: Bein absenken und zugleich Tippi zur Erde führen</p> <p>Beinwechsel</p> <p><i>jede Seite 4x</i></p>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenmuskulatur, u.a. musculus latissimus dorsi ➤ Rückenstreckemuskulatur ➤ Armmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausgleich zwischen rechter und linker Körperhälfte ➤ Stärkung der Körperbalance ➤ Orientierung an den Körperrhythmus



3. NITA: Bär

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Aufrechte Haltung und fest verankert im Boden➤ Beine hüftbreit geöffnet➤ Linker Arm aus aufrechter Körperhaltung auf Schulterhöhe in rechtwinklige Position bringen
Bewegungsausführung	A: Arm über Kopf führen E: zurück zur Ausgangsposition A: linken Arm seitlich nach unten bringen (wieder parallel zum rechten Arm) Arm und Hand haben leichten Körperkontakt Arm abwärts bewegen und Körper zur linken Seite neigen E: zurück zu Ausgangsposition <i>2-3-mal jede Seite</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Schultermuskulatur➤ Armmuskulatur➤ Taillenmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Steigerung des Muskeltonus➤ Verbesserte Körperbalance durch fest verankerte Position➤ Erhöhte Synchronität des Bewegungsapparates



4. TADEWI: Wind

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Breite, offene Fußstellung➤ Linkes Bein angewinkelt in seitlich verlagerter Stellung (der linke Fuß ist leicht nach Außen gedreht, das hintere Bein gestreckt)➤ Beide Arme in einer Linie etwas tiefer als Schulterhöhe
Bewegungsausführung	A: Spannung halten und Körper leicht nach vorne bewegen (hinteres Bein bleibt gestreckt) E: wieder zurück bewegen Seitenwechsel <i>5-mal jede Seite</i>

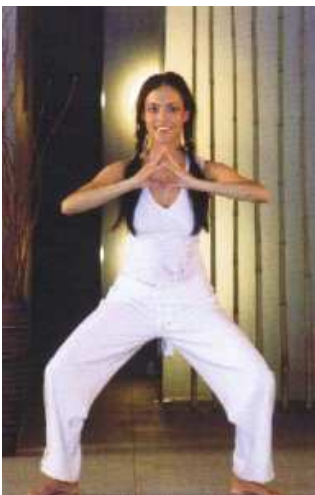
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Oberschenkel➤ Gesäß➤ Taille➤ Armmuskulatur➤ Schultermuskulatur (es werden auch die Antagonisten erreicht, also Muskelgruppen, welche die entgegengesetzte Bewegungen ausführen)
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Verbesserte Körperbalance durch Gegenbewegungen➤ Erhöhte Stabilisierung des Körpers➤ Variable und vielseitige Wirkung auf den ganzen Körper



5. ELSU: Fliegender Falke

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hüftbreite, parallele Fußstellung ➤ Aufrechter Stand ➤ Hände in Tippi-Haltung nach oben (Körpermitte)
Bewegungsausführung	<p>E: Leicht in Hocke gehen</p> <p>A: Arme und Beine nach oben strecken (Beine wieder schließen, Körper nimmt eine aufrechte Haltung an); Kopf noch oben richten linkes Bein nach hinten strecken (Fußspitze berührt Boden)</p> <p>E: Aufrecht mit gestreckten Armen und Beinen stehen, Arme vor dem Körper mit Händen in Tippi-Haltung (Erde) linkes Bein nach hinten strecken (Fußspitze berührt Boden)</p> <p>A: beide Arme gleichzeitig auf Schulterhöhe zur Seite heben</p> <p>E: Arme nach unten vor dem Körper führen</p> <p><i>5-mal</i></p>

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oberschenkel ➤ Gesäß ➤ Armmuskulatur ➤ Schultermuskulatur ➤ Rückenmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Präzise in Bewegungsabläufen zu sein ➤ Bei den Auf- und Abbewegungen der Arme spürt man förmlich die Flügel des fliegenden Falken



2. PFAD: MOBILISATION

6. KAMITI: Bäume

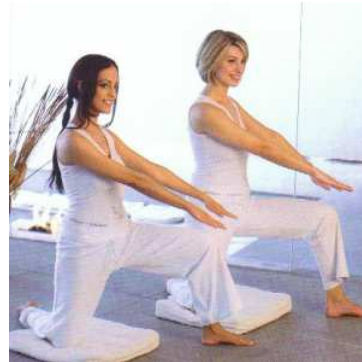
Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Kniestand (rechtes Bein am Boden, linkes Bein aufgestellt)➤ Arme hängen seitlich am Körper (leichter Kontakt)➤ Oberkörper bleibt aufrecht ausgerichtet und Blick geradeaus
Bewegungsausführung	A: Oberkörper über Hüfte nach vorne führen (Knie hinter Fuß); Arme von unten auf Schulterhöhe bei der Bewegung mitführen E: Körper in Ausgangsposition zurückziehen und geballte Hände synchron zum Körper in einem rechten Winkel ziehen A: Hände abfließen lassen <i>8-mal</i>

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Oberschenkel➤ Beweglichkeit der Hüfte➤ Gesäß➤ Armmuskulatur➤ Brustmuskulatur➤ Rückenmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Gesteigerte Flexibilität des Körpers➤ Mehrere Partien des Körpers werden gleichzeitig beansprucht



7. ORENDA: Magische Kraft

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kniestand (rechtes Bein am Boden, linkes Bein seitlich des Körpers in eine aufgestellte Position) ➤ Arme hängen seitlich am Körper (leichter Kontakt) ➤ Oberkörper leicht eingedreht
Bewegungsausführung	<p>A: Oberkörper über Hüfte leicht nach vorne führen (Knie hinter Fuß); Arme von unten auf Schulterhöhe bei der Bewegung mitführen</p> <p>E: Körper in Ausgangsposition zurückziehen und geballte Hände synchron zum Körper in einem rechten Winkel ziehen</p> <p>A: Hände abfließen lassen</p> <p><i>8-mal</i></p>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oberschenkel ➤ Beweglichkeit der Hüfte ➤ Gesäß ➤ Armmuskulatur ➤ Brustmuskulatur ➤ Rückenmuskulatur ➤ Durch die leichte Rotation: Taille und Beinbizeps
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positive Impulse für die Taille ➤ Körper wird seitlich in die Länge gezogen ➤ Mobilisation der Hüfte



8. LULA: Hase

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Kniestand➤ Arme in Tippi-Position hinter dem Kopf angewinkelt➤ Mit aufrechtem Oberkörper auf den Fersen
Bewegungsausführung	A: Nach vorne in eine gestreckte Haltung bewegen; dabei die Arme noch oben strecken; Blick folgt den Armen E: leichte Beugung der Hüfte, die Arme arbeiten mit großer Beugung des Ellbogens <i>8-mal</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Oberschenkel➤ Gesäß➤ Bauchmuskulatur➤ Rückenmuskulatur➤ Armmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Herz und Kreislauf werden angeregt➤ Der Fettstoffwechsel wird durch den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung angeregt➤ Keine echte Erholungsphase bei der Entlastung



9. TALA: Wolf

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Langsam und bewusst auf Fersen absetzen➤ Oberkörper und Arme sind auf dem Boden ausgestreckt➤ Beine sind hüftbreit oder geschlossen
Bewegungsausführung	<p>E: der gesamte Körper wird am Boden entlang nach vorne an den Händen vorbei gebracht</p> <p>A: wie Arme und der Oberkörper werden nach oben gestreckt (explosionsartige Bewegung)</p> <p>E: wieder nach hinten in die long stretch Position gehen</p> <p>A: in der long stretch Position <i>5-mal</i></p>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Wirbelsäule➤ Armtrizeps➤ Bauchmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Eine energetische Welle im Körper➤ Spürbare Harmonie im Einklang der Rhythmen➤ Erhöhte Stabilität und Flexibilität des Oberkörpers



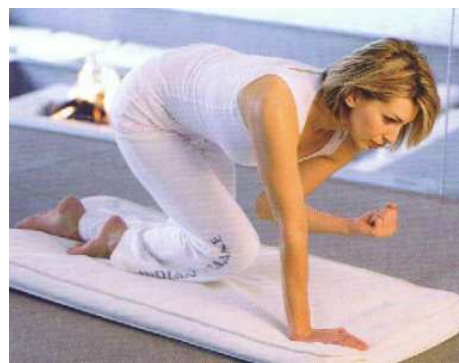
10. TAINI: Kommender Neumond

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Vierfüßlerstand➤ Mit der rechten Hand sowie linkem Knie am Boden abstützen➤ Linker Arm befindet sich im rechten Winkel neben dem Körper, das rechte Bein ist gestreckt angehoben
Bewegungsausführung	A: Ausgangsstellung beibehalten und linken Arm nach hinten durchstrecken und Bein beugen E: Arm wieder beugen und Bein strecken <i>8-mal</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Armtrizeps➤ Beinbizeps➤ Gesäßmuskel
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Verbesserte Reaktionsfähigkeit durch schnelle, auf die Musik abgestimmte Bewegungen➤ Konzentrierte Haltung im Vierfüßlerstand stärkt den Rückenstrecker



11. JACY: Mond

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Vierfüßlerstand➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule➤ Beide Knie am Boden
Bewegungsausführung	A: Arm nach vorne anheben (Handflächen zeigen zur Erde) und Dann erst das rechte Bein nach hinten ausstrecken und anheben E: rechtes Bein und linken Arm zum Körper zurückführen; Kopf senkt sich ein wenig in Richtung Boden <i>5-mal</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Rückenstrecker➤ Wirbelsäule➤ Bauchmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Verbesserte Koordination und Flexibilität➤ Erhöhte Schnelligkeit➤ Optimierte Gleichgewichtsgefühl



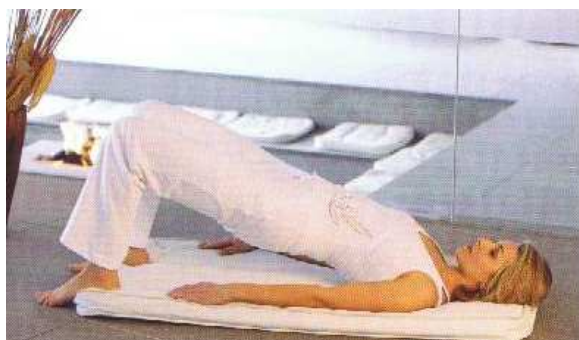
12. SATINKA: Magischer Tänzer

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Vierfüßlerstand➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule➤ Linkes Bein nach hinten parallel über dem Boden Ausstrecken➤ dann erst rechten Arm anheben und rechtwinklig vor dem Kopf beugen
Bewegungsausführung	A: linkes Bein aus gestreckter Position in die rechtwinklige Lage nach oben strecken und dabei rechten Arme vorne strecken. E: Bein wieder strecken und Arm beugen <i>5-mal</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Armtrizeps➤ Beinbizeps➤ Gesäßmuskel
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Erhöhte Konzentration auf einen Bewegungsablauf➤ Verbesserte Körperstatik durch die Halteposition



13. TAMA: Donnerschlag

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Rückenlage➤ Beine angewinkelt➤ Gesäß vom Boden abheben, durch Bauchspannung gesichert➤ Arme mit Handflächen nach oben seitlich in Schulterhöhe gestreckt
Bewegungsausführung	A: Linkes Bein nach oben zum Strecken und linksseitige Gesäßmuskulatur anspannen; Arme nach oben zur Tippi-Haltung führen E: zurück in die Ausgangsstellung <i>8-mal</i>
Flow	➤ In aufrechten Sitz kommen
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Gesäßmuskulatur➤ Stabilisation LWS➤ Schultermuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Ausdauer und Präzision werden trainiert➤ Intensive Impulse für die Tiefenmuskulatur; vor allem am Gesäß

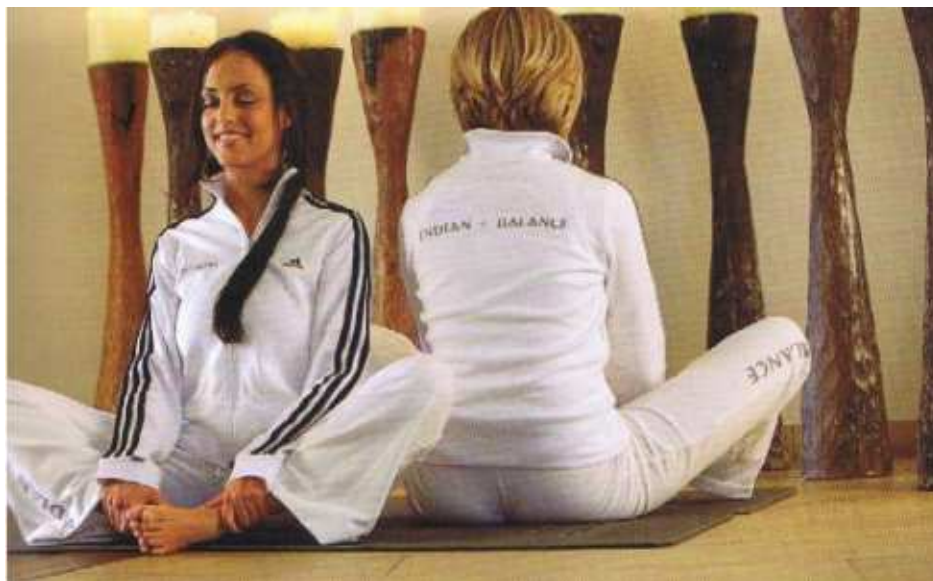


3. PFAD: TIEFENENTSPANNUNG

14. TUWA: Erde

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Aufrechter Sitz mit einwärts angewinkelten Beinen➤ Hände umfassen die Fußgelenke➤ Augen geschlossen➤ Ruhige Atmung
Bewegungsausführung	Bewusst tief und ruhig atmen. <i>2x8-mal</i>
Flow	➤ Im Sitz bleiben

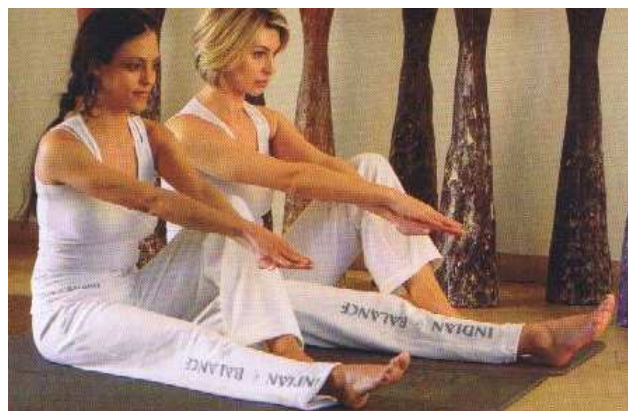
Muskulatur	➤ Atemmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Diese Übung hilft uns, schnell umzuschalten aus der Be- in die Entlastung➤ Die Übung detonisiert entspannt nach dem intensiven Mobilisationsteil unseren ganzen Körper



15. MIAKODA: Kraft des Mondes

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aufrechte Position, ruhig und bewusst atmen ➤ Linkes Bein seitlich ausstrecken, rechtes Bein anwinkeln ➤ Beide Arme sind vor dem Körper gestreckt, Hände liegen übereinander
Bewegungsausführung	<p>A: Oberkörper und Arme in Richtung Fußspitzen bewegen (das gestreckte Bein darf gebeugt werden)</p> <p>E: Mit Oberkörper und Armen wieder zurück gehen (dann erst Seitenwechsel)</p> <p><i>4x, 2 Atemzüge halten</i></p>
Flow	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hand fast unter Knie und langsam von aufrechter Position zurückrollen in die Rückenlage

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dehnung Arme, Beine und Rücken ➤ Neben Stretchingeffekt zusätzlich Mobilisation
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ erhöhte Flexibilität der Muskulatur ➤ insbesondere am unteren Rücken ➤ langsame und konzentrierte Bewegungen



16. AMITOLA: Regenbogen

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Rückenlage mit aufgestellten Beinen➤ Arme synchron hinter dem Kopf zusammenführen (Handflächen nach oben), die Hände berühren einander
Bewegungsausführung	A: Oberkörper, Kopf und Beine leicht anheben, während sich die Arme vorne zum Tippi-Haltung formen (über seitlich) E: beide Arme geschlossen über den Kopf zurückführen und dabei gleichzeitig die Beine zum Boden senken <i>8-mal</i>
Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Bauchmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ Gezielte Übertragung der Technik auf die Bauchmuskulatur, insbesondere den Unterbauch➤ Verbesserte Gleichmäßigkeit der Motorik



17. NUNA: Land

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage ➤ das rechte Bein ist nach vorne ausgestreckt, das linke Bein wird auf das rechte Bein gestellt ➤ die rechte Hand hält das linke Knie ➤ der linke Arm liegt auf Schulterhöhe streckt am Boden (Handfläche berührt die erde) ➤ der Blick ist nach oben gerichtet
Bewegungsausführung	<p>A: linkes Bein leicht zur Seite ziehen und gleichzeitig den Kopf nach links drehen</p> <p>E: zurück in die Ausgangsposition</p> <p><i>4-mal, 2 Atemzüge halten</i></p>
Flow	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Von der Rückenlage in den Sitz kommen (aufschwingen)

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ schult Koordination und Kontrolle mit und über den Körper
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobilisation des unteren Rückens ➤ Präzises Umsetzen einer Bewegung ➤ Verbesserte Koordination



18. LEOTIE: Prärieblume

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none">➤ Aufrechter Schneidersitz➤ Arme seitlich nach oben und nach unten abfließen lassen➤ Dann Beine nach oben anheben und Tippi nach oben formen➤ Beine und Tippi wieder absenken
Bewegungsausführung	E: Arme auf Knie ablegen und ein paar Atemzüge A: Tippi nach unten und auf Matte halten, dann Handflächen nacheinander auf Matte bringen <i>ca. 6-10 Minuten</i>
Flow	➤ Von der Rückenlage in den Sitz kommen (aufschwingen)

Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">➤ Atemmuskulatur➤ Beinmuskulatur
Wirkung	<ul style="list-style-type: none">➤ zentrierte Atemmuskulatur➤ Ruhestellung des Körpers➤ Körper und Geist regenerieren

