

Begleitende Anleitung zu der Übung

Spannungsregulation - Furi tama

Die Übung „Furi tama“ (*urspr. die Seele aufwecken und störende Gedanken abschütteln*) beschreibt eine Atem- und Körperentspannung durch selbsterzeugte Körpervibrationen, ausgehend und verankert durch Schüttelbewegungen der ineinandergelegten Hände.

Sie wird ergänzend durch ausgleichende Lockerungsübungen und endet in einem Nachspüren der Bewegungswahrnehmung.

Hinweise zur Durchführung und der Wirkweise

Bei dieser Übung werden die Handflächen sich umschließend ineinandergelegt, sodass sie ohne Kraftaufwand aneinanderhaften und zwischen ihnen in der Handmitte, ein Hohlraum als gedankliches Resonanz-Zentrum für die Schüttelbewegungen durchgehend erhalten bleibt. Eine kleine Kugel kann hier als taktiles Hilfsmittel verwendet werden.

Dieses geschieht in natürlicher (sich anatomisch ergebener) Parallelstellung der Füße mit aufrechter Körperhaltung, auch im Sitzen.

Durch die meditative Schüttelbewegung der Hände wird die dabei entstehende Vibration auf die Muskeln, Sehnen und Bänder des Stütz- und Bewegungsapparates sowie auf die Funktionsorgane des Körpers insbesondere der Atmung (Lunge, Atemwege, Zwerchfell) übertragen und entwickeln hier eine entkrampfende bzw. physisch wie psychisch spannungslösende Wirkung.

Zur Anregung aller nicht der willkürlichen Bewegung unterliegenden Regulationssysteme des Körpers, wird hierdurch eine gleichmäßige sich möglichst auf den gesamten Körper ausweitende zelluläre Druckverteilung angestrebt.

Die Schüttelbewegung der Hände wird bei der Grundübung im Bereich des Oberbauchs (zwischen Bauchnabel und Brustbein) ausgeführt.

Wenn die Übung korrekt ausgeführt werden kann, sind Variationen im Bereich des Brustbeins und des Unterbauchs (zwischen Bauchnabel und Schambein) möglich.

Der gesamte Muskeltonus wird hierbei abgesenkt, inklusive der Zungen- und Gesichtsmuskeln, einzig dem Beckenboden kommt eine schließende Funktion zu. Die Atemströme und Atemvibrationen werden bewusst wahrgenommen, ohne jedoch in das natürliche Atemgeschehen einzugreifen.



Abb. Aiki-Doin Gesundheitssport
Nr. 111/2021-10 ART.



Abb. Aiki-Doin Gesundheitssport
Nr. 112/2021-10 ART.

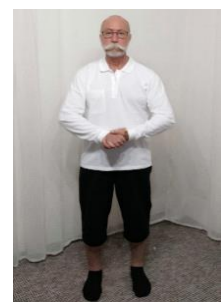


Abb. Aiki-Doin Gesundheitssport
Nr. 113/2021-10 ART.



Seite 2/2

Begleitende Anleitung zu den Übungen: Furi tama – Spannungsregulation

Achtung

Dauer und Intensität richtet sich immer nach den objektiven Befindlichkeiten und den subjektiven Wahrnehmungen der Teilnehmenden.

Hinweise zu den atemregulierenden Bewegungen sind niemals als Übungsanforderung, sondern immer als „Atemempfehlungen“ einladend zu vermitteln.

Die Körperhaltung sollte zum einen stets so sein, dass die bei der Übung entstehenden Schwingungen und Vibrations- und Bodenreaktionskräfte durch die entriegelten Kniegelenke und eine aufrechte Haltung des Oberkörpers sowie eine leichte Bogenspannung der Oberarme, über die Füße in den Bodenbelag abgeleitet werden kann.

Zum anderen ist darauf zu achten, dass die Schultern nicht angezogen werden und der Kopf in einer stabilen Haltung bleibt und nicht mitschwingt, um Komplikationen im Bereich der Halswirbelsäule und Durchblutungsstörungen oder Erschütterungen des Gehirns zu vermeiden.

Die Übungen sind stets moderat auszuführen und bei Schmerzsymptomen oder Anfälligkeit im Kopfbereich zu vermeiden bzw. unverzüglich zu beenden.

Alternativen

Bei der zuvor beschriebenen Sachlage, kann die Übung in Form von seitlichen Rührbewegungen angeboten werden.

Anmerkungen

Mit akustischer Begleitung (Musikeinsatz optional TN bezogen) Koshi, Zaphir Chime, ca. 3 min

