



Aiki-Doin Gesundheitssport e. V.

Verein für Integrative Bewegungskunst und Gesundheitsförderung

Praxis-Manuskript zur integrativen Bewegungskunst Aiki-Dōin

Erfahrungs- und wahrnehmungsbezogene Materialien
zur individuellen Bewegungspraxis

Bewegungserleben im Windspiel

Bewegungssequenz

Hinweise und Bildfolge

Klaus Georg Runte
Bonn, 1. Januar 2026

Interne wissenschaftliche Arbeitsfassung
Verwendung ausschließlich im Rahmen der Anleitung und Begleitung durch Lehrkräfte der
Aiki-Dōin-Gesundheitssport-Praxis
Nicht zur externen Veröffentlichung bestimmt

Gewidmet den Lehrenden und Teilnehmenden,
deren aufmerksames Üben diese Arbeit möglich gemacht hat
und für die Erfahrung Grundlage des Lernens ist.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	3
Hinweise zur Einordnung, Verwendung und Methodik.....	4
Einleitung.....	6
Bewegungssequenz: Bewegungserleben im Windspiel.....	10
Impressum.....	21
Glossar.....	22

Vorbemerkung

Dieses Praxis-Manuskript dient der begleitenden Unterstützung der individuellen Übungspraxis. Es richtet sich an Teilnehmende und Lehrende im Kontext des Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssports sowie an Personen, die mit den Grundlagen der integrativen Bewegungskunst vertraut sind.

Die dargestellte Bewegungssequenz *Bewegungserleben im Windspiel* wird nicht als Technikabfolge, Trainingsprogramm oder Anleitung im engeren Sinn verstanden. Vielmehr handelt es sich um eine erfahrungs- und wahrnehmungsbezogene Bewegungssequenz, in der Bewegung, Atem und Haltung in einem zyklischen, oszillierenden Zusammenhang stehen. Die Bildfolge und die begleitenden Hinweise dienen der Orientierung und Erinnerung, nicht der normativen Vorgabe.

Im Mittelpunkt steht das eigene Bewegungserleben: das Wahrnehmen von Übergängen, Richtungswechseln, Spannungsverläufen sowie der Wechselwirkung von Bewegung und Atem. Die Übung ist so angelegt, dass sie anpassbar, dosierbar und individuell variierbar bleibt. Sicherheit, Belastungsverträglichkeit und eine wahrnehmungsorientierte Haltung (nicht-reaktive Präsenz) haben dabei Vorrang vor formaler Ausführung oder äußerer Genauigkeit.

Die Benennungen der Bewegungsphasen beschreiben phänomenologisch erfahrbare Qualitäten des Übens. Sie sind als sprachliche Annäherungen zu verstehen und enthalten keine symbolischen, energetischen oder therapeutischen Bedeutungszuschreibungen.

Die zugrunde liegende Struktur orientiert sich an der EAO-Phase, die Bewegung als regulativen, leiblich fundierten Prozess begreift. Der Begriff EAO-Phase (Erleben – Ausführen – Oszillieren) wird im Rahmen dieses Werkzusammenhangs eingeführt und dient als konzeptionelles Strukturmodell zur Beschreibung der hier dargestellten Übungspraxis. Eine ausführliche begriffliche Einordnung erfolgt im Glossar.

Die Bildfolge macht sichtbar, wie sich Bewegung, Atem und Haltung im Verlauf der Bewegungssequenz fortlaufend verändern. Diese Veränderungen sind Ausdruck der EAO-Phase, insbesondere des Oszillierens als adaptiver Rückkopplung. Wahrnehmung und Bewegung stehen dabei nicht getrennt nebeneinander, sondern beeinflussen sich wechselseitig.

Oszillieren zeigt sich im fortlaufenden Nachjustieren von Spannungsverhältnissen, Atemrhythmik, Gewichtsverteilung und Bewegungsfluss. Die Bewegung wird dabei nicht festgelegt oder optimiert, sondern bleibt responsiv gegenüber dem, was sich im eigenen Erleben zeigt. Oszillieren ist kein Ziel, sondern eine funktionale Qualität des Übens, die Sicherheit, Belastungsverträglichkeit und Anpassungsfähigkeit unterstützt.

Hinweise zur Atmung verstehen sich in diesem Praxis-Manuskript ausschließlich als Einladung zur Wahrnehmung. Es werden keine Atemtechniken, Atemlenkungen oder normativen Vorgaben zur Ein- oder Ausatmung vermittelt. Atmung wird als leiblich erfahrbarer Prozess beschrieben, der sich im Zusammenhang mit Bewegung, Haltung und Spannung verändern kann. Ob Ein- und Ausatmen überwiegend über Nase oder Mund erfolgen, bleibt dem individuellen Empfinden und den jeweiligen körperlichen Voraussetzungen überlassen. Beschreibungen von Atemraum, Atemrhythmik oder Atemveränderungen beziehen sich auf subjektiv wahrnehmbare Qualitäten und enthalten keine therapeutischen oder leistungsbezogenen Zielsetzungen.

Hinweise zur Einordnung, Verwendung und Methodik

Hinweis zur Begriffliche Einordnung

Begriffe wie *Bewegungsqualität*, *Körperorganisation* oder *Atemrhythmik* werden in diesem Manuskript phänomenologisch verwendet. Sie beschreiben hier subjektiv erfahrbare Aspekte des Übens und keine objektiv messbaren Leistungsparameter.

Beschreibungen von aufsteigenden, sinkenden, sammelnden oder erweiternden Bewegungsqualitäten beziehen sich auf wahrgenommene Richtungen, Spannungsverläufe und den leiblich erlebten Einfluss der Schwerkraft im Bewegungsverlauf. Diese Begriffe dienen der Orientierung im eigenen Bewegungserleben und stellen keine biomechanischen, leistungsbezogenen oder therapeutischen Prinzipien dar.

Die Darstellung dient der bewussten Wahrnehmung von Belastung und Entlastung im Bewegungsverlauf, nicht der Steuerung, Optimierung oder normativen Vorgabe von Bewegung.

Hinweis zur Bewegungsfigur und Titelherleitung

Die Bewegungssequenz entfaltet sich nicht linear, sondern in mehrfach verschränkten Schleifenbewegungen, die sich im Verlauf des Übens überlagern und variieren. Diese Schleifen können als mehrdimensionale Achterschleifen verstanden werden, in denen Richtungswechsel, Übergänge und Rückkopplungen fortlaufend ineinandergreifen. Bewegung, Wahrnehmung, Atem und Körpergewicht stehen dabei in einem dynamischen Wechselspiel, ohne auf eine feste Form oder Bahn festgelegt zu sein.

Aus dieser beweglichen, schwingenden Struktur leitet sich der Titel *Bewegungserleben im Windspiel* ab. Er verweist auf die erfahrbare Qualität eines fortwährenden Mit- und Gegeneinanders von Bewegung und Nachgeben, von Ausrichtung und Loslassen, ohne steuernde Vorgabe oder lineare Zielrichtung. Der Titel beschreibt damit keine äußere Bewegungsform, sondern eine im Üben entstehende Erfahrungsqualität.

Hinweis zur Verwendung im Rehabilitationskontext

Dieses Praxis-Manuskript dient der unterstützenden Begleitung gesundheitsorientierter Bewegungspraxis im Rahmen von Präventions- und Rehabilitationsangeboten. Es ersetzt keine medizinische, therapeutische oder physiotherapeutische Beratung oder Behandlung. Die dargestellten Inhalte sind nicht als Übungsanleitung im Sinne einer Selbsttherapie zu verstehen. Die Anwendung erfolgt ausschließlich im Rahmen der individuellen Belastbarkeit und unter Berücksichtigung der jeweils geltenden medizinischen Vorgaben.

Hinweis zur Verwendung von Abbildungen

Die im Manuskript verwendeten Abbildungen werden als visuelles, erfahrungsbasiertes Beobachtungsmaterial eingesetzt. Sie dienen der qualitativen, deskriptiven Unterstützung der Darstellung von Haltung, Bewegung und Wahrnehmung im Übungsprozess und besitzen keinen normierenden, leistungsbewertenden oder therapeutischen Charakter. Die Abbildungen haben keinen evidenzgenerierenden Anspruch und ersetzen keine empirische Datenerhebung.

Hinweis zur Zitierweise und Quellenlage

Dieses Praxis-Manuskript verzichtet bewusst auf Zitathinweise und ein Quellenverzeichnis. Es versteht sich als erfahrungs- und wahrnehmungsbezogene Darstellung praxisbezogener Bewegungsarbeit und erhebt keinen Anspruch auf theoretische Vollständigkeit oder empirische Begründung. Die Inhalte dienen der Orientierung im Bewegungserleben und stellen keine Ableitung aus bestehenden Theorie- oder Wirksamkeitsmodellen dar

Einleitung

Bewegungserleben, Bewegungssequenz und EAO-Phase

Diese Einleitung dient der konzeptionellen Orientierung für die nachfolgende Bildfolge und die begleitenden Hinweise zur Bewegungssequenz *Bewegungserleben im Windspiel*. Sie beschreibt den erfahrungs- und wahrnehmungsbezogenen Rahmen, innerhalb dessen die dargestellten Übungen zu verstehen sind, ohne den Anspruch einer umfassenden theoretischen Systemdarstellung zu erheben.

Im Zentrum der hier vorgestellten Übungspraxis steht das Bewegungserleben. Darunter wird die unmittelbare leibliche Wahrnehmung von Bewegung, Atem, Spannung, Ausrichtung und Veränderung während des Bewegungsvollzugs verstanden. Bewegungserleben richtet die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Prozess und unterstützt eine regulative, nicht-reaktive Beziehung zum eigenen Körper. Es handelt sich dabei weder um eine Technik noch um eine ästhetische Bewertung von Bewegung, sondern um einen im konkreten Vollzug verankerten Erfahrungsprozess.

Eine Bewegungssequenz bezeichnet in diesem Zusammenhang eine strukturierte Abfolge von Bewegungsphasen, die nicht linear, sondern als zusammenhängender, situativ anpassbarer Prozess ausgeführt wird. Bewegungssequenzen dienen der Organisation von Bewegung, Wahrnehmung und Atem, ohne feste Zielvorgaben oder normierte Endpunkte vorzugeben. Sie sind weder Technikabfolgen noch Trainingsprogramme oder therapeutische Stufenmodelle.

Die Bewegungssequenz *Bewegungserleben im Windspiel* ist eine zyklische, erfahrungs- und wahrnehmungsbezogene Ausprägung dieses Prinzips. In ihr werden Bewegung, Atem und Haltung als fortlaufend aufeinander bezogene Prozesse erfahrbar. Im Vordergrund stehen Übergänge, Richtungswechsel und Spannungsverläufe, nicht die äußere Form der Bewegung. Die Sequenz ist so angelegt, dass sie anpassbar, dosierbar und individuell variierbar bleibt.

Die Ausgestaltung der Bewegungssequenz erfolgt im Vollzug der integrativen gymnastischen Bewegungskunst Aiki-Dōin. Die dabei entstehende Bewegungsform ist weder beliebig noch frei improvisiert, sondern beruht auf grundlegenden gymnastischen Prinzipien sowie auf Erkenntnissen der Bewegungs- und Körperwissenschaft. Gleichzeitig ist das Erlernen oder Reproduzieren einer festen äußeren Form nicht das primäre Ziel der Übungspraxis.

Im Üben von Bewegungssequenzen wie *Bewegungserleben im Windspiel* steht vielmehr die Erfahrung von Bewegung als abgestimmtes Zusammenspiel von Atem, Haltung und Aufmerksamkeit im Vordergrund. Die Form entsteht dabei nicht durch Vorgabe oder Nachahmung, sondern entfaltet sich aus dem Üben selbst, aus der situativen Abstimmung von Wahrnehmung, Bewegung und Regulation. Der Körper wird dabei nicht isoliert trainiert, sondern als zusammenhängendes, sich fortlaufend organisierendes System angesprochen.

Aus diesem Grund ist die Verwendung der vorliegenden Materialien zur individuellen Bewegungspraxis ausschließlich im Rahmen der Anleitung und Begleitung durch hierfür qualifizierte Lehrkräfte vorgesehen. Dies dient sowohl der fachlich angemessenen Vermittlung der zugrunde liegenden Prinzipien als auch der verantwortungsvollen Einbettung der Übungspraxis in gesundheitsorientierte Kontexte.

Die konzeptionelle Grundlage der Bewegungssequenz bildet die EAO-Phase (Erleben – Ausführen – Oszillieren). Sie beschreibt ein Zusammenspiel von Wahrnehmen, Bewegen und fortlaufender Anpassung, in dem Bewegung als regulativer, leiblich fundierter Prozess verstanden wird. Diese Aspekte sind nicht als zeitlich getrennte Schritte zu begreifen, sondern als unterschiedliche Akzentuierungen innerhalb eines zusammenhängenden Bewegungsvollzugs.

Die Benennungen der Bewegungsphasen orientieren sich an phänomenologisch erfahrbaren Qualitäten des Übens. Sie dienen der sprachlichen Orientierung und enthalten keine symbolischen, energetischen oder therapeutischen Bedeutungszuschreibungen. Die Bildfolge und die begleitenden Hinweise verstehen sich als Unterstützung des eigenen Bewegungserlebens und nicht als normative Vorgabe für die Ausführung.

Die nachfolgenden Darstellungen sind vor diesem Hintergrund zu lesen. Sie laden dazu ein, Bewegung, Atem und Haltung aufmerksam wahrzunehmen und im eigenen Tempo zu erkunden. Die Qualität der Übung entfaltet sich im individuellen Vollzug innerhalb einer verantwortungsvoll gestalteten gesundheitsorientierten Bewegungspraxis.

Die Bildfolge macht sichtbar, wie sich Bewegung, Atem und Haltung im Verlauf der Bewegungssequenz fortlaufend verändern. Diese Veränderungen sind Ausdruck der EAO-Phase, insbesondere des Oszillierens als adaptiver Rückkopplung. Wahrnehmung und Bewegung stehen dabei nicht getrennt nebeneinander, sondern beeinflussen sich wechselseitig.

Oszillieren zeigt sich im fortlaufenden feinen Nachjustieren von Spannungsverhältnissen, Atemrhythmik, Gewichtsverteilung und Bewegungsfluss. Die Bewegung wird dabei nicht festgelegt oder optimiert, sondern bleibt responsiv gegenüber dem, was sich im eigenen Erleben zeigt. Oszillieren ist kein Ziel, sondern eine funktionale Qualität des Übens, die Sicherheit, Belastungsverträglichkeit und Anpassungsfähigkeit unterstützt.

Im Kontext der integrativen gymnastischen Bewegungskunst sind Umkehrpunkte nicht als technische Wechsel oder formale Richtungsänderungen zu verstehen. Vielmehr entstehen sie aus dem Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung, Atem und Körpergewicht und werden primär leiblich erfahrbar, nicht willentlich herbeigeführt.

Umkehrpunkte markieren qualitative Übergänge im Bewegungsverlauf. Sie entstehen dort, wo sich Bewegungsrichtung, Spannungsverlauf oder Aufmerksamkeitsfokus verändern, ohne dass der Bewegungsfluss unterbrochen wird. Ihre Bedeutung liegt nicht in der äußeren Form, sondern in der inneren Regulation des Übens.

Je nach Akzentuierung lassen sich unterschiedliche Qualitäten von Umkehrpunkten und vorbereitenden Übergängen unterscheiden, die innerhalb der EAO-Phase unterschiedlich verortet sind.

Wahrnehmungsbezogene Umkehrpunkte (EAO-Segment 1 – Erleben)

Wahrnehmungsbezogene Umkehrpunkte entstehen dort, wo sich der Fokus vom aktiven Bewegungsverlauf auf das Nachwirken, Aufnehmen oder erneute Wahrnehmen richtet. Bewegung tritt dabei in den Hintergrund, ohne vollständig zu pausieren.

Ein Beispiel hierfür ist die *Aufnehmende* (Bildfolge 9): ein Umkehrpunkt, an dem sich Bewegungsrichtung und Spannungsverlauf aus dem Wahrnehmen von Körpergewicht, Kontakt und Nachklang neu orientieren.

Diese Umkehrpunkte sind geprägt von Stillwerden im Tun, von Nachklang und gegenwärtiger Orientierung. Sie ermöglichen ein Innehalten im Vollzug, ohne den Bewegungsprozess zu unterbrechen, und bilden eine wichtige Grundlage für Regulation und Belastungsverträglichkeit.

Ausführungsbezogene Übergänge (EAO-Segment 2 – Ausführen)

Im Segment Ausführen entstehen keine Umkehrpunkte im engeren Sinn, sondern bewegungsbezogene Übergänge, die Richtungs- und Spannungsakzente vorbereiten. In diesen Übergängen wird Bewegung situativ organisiert, koordiniert und dosiert, ohne dass bereits ein Richtungswechsel oder eine Schleifenbewegung vollzogen wird.

Beispiele hierfür sind öffnende, entfaltende oder einfangende Bewegungsqualitäten (Bildfolge 4, 5 u. 6), in denen sich Bewegungsimpuls, Orientierung und Belastung aus der Wahrnehmung heraus entwickeln. Diese Übergänge erzeugen keine Umkehrpunkte, können jedoch die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Umkehrpunkte im weiteren Verlauf als Rückkopplungsphänomene hervortreten.

Bewegungsbezogene Umkehrpunkte (EAO-Segment 3 – Oszillieren)

Bewegungsbezogene Umkehrpunkte entstehen innerhalb des Oszillierens, wenn Bewegung und Wahrnehmung in wechselseitiger Rückkopplung Richtungswechsel, Schleifen oder Übergänge ausbilden. Sie sind Ausdruck adaptiver Anpassung und nicht Ergebnis bewusster Steuerung.

Typische Ausprägungen sind:

- *Wiederkehrende* (Bildfolge 12) – ein Umkehrpunkt, an dem ein Richtungswechsel im zyklischen Übergang erfahrbar wird.
- Abwärts- und aufwärtsstreichende Schleifenbewegungen (Bildfolge 16 u. 17), die Ab- und Aufwärtsorientierung miteinander verbinden, ohne lineare Abfolge. Dabei kann sich die Wahrnehmung des Körperschwerpunkts als orientierender Bezugspunkt verdichten.

Diese Umkehrpunkte sind keine festen Positionen, sondern dynamische Übergangszonen. In ihnen stehen Anpassung, Spannungsregulation und Bewegungsfluss im Vordergrund.

Funktion der Umkehrpunkte im Üben

Umkehrpunkte erfüllen im Üben eine zentrale regulatorische Funktion. Sie

- ermöglichen Anpassung ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses,
- fördern die Integration von Bewegung, Atem und Wahrnehmung,
- unterstützen Spannungsregulation und koordinative Klarheit,
- tragen zur Belastungsverträglichkeit und Sicherheit bei.

Umkehrpunkte werden nicht gezielt angesteuert, sondern entstehen aus dem Vollzug. Ihre bewusste Wahrnehmung vertieft das Bewegungserleben, ohne den Übungsprozess zu strukturieren, zu normieren oder zu steuern.

Übersicht der Bewegungsqualitäten und Zuordnung zur EAO-Phase

Die folgende Übersicht fasst die Bewegungsqualitäten der Sequenz *Bewegungserleben im Windspiel* zusammen und ordnet sie den Segmenten der EAO-Phase (Erleben – Ausführen – Oszillieren) zu. Die Zuordnung beschreibt jeweils den dominanten Akzent innerhalb des Übens; Überschneidungen sind im Vollzug möglich.

EAO-Segment 1 – Erleben (wahrnehmungsbezogener Akzent)

- Ankommendes Stehen (Bildfolge 1; Abb. 1)
- Aufnehmende (Bildfolge 9; Abb. 9)
- Sinkende (Bildfolge 14; Abb. 14)
- Abstreifende (Bildfolge 15; Abb. 15)
- Auftreibende (Bildfolge 18; Abb. 18)
- Abspannende (Bildfolge 19; Abb. 19)
- Ruhendes Stehen (Bildfolge 20; Abb. 20)

EAO-Segment 2 – Ausführen (bewegungsakzentuierter Übergang)

- Einspannende (Bildfolge 2; Abb. 2)
- Zuwendende (Bildfolge 3; Abb. 3)
- Öffnende (Bildfolge 4; Abb. 4)
- Entfaltende (Bildfolge 5; Abb. 5)
- Einfangende (Bildfolge 6; Abb. 6)
- Erhebende (Bildfolge 10; Abb. 10)
- Aufsteigende (Bildfolge 11; Abb. 11)

EAO-Segment 3 – Oszillieren (Rückkopplung und Übergang)

- Abfließende (Bildfolge 7; Abb. 7)
- Abtropfende (Bildfolge 8; Abb. 8)
- Wiederkehrende (Bildfolge 12; Abb. 12)
- Zufließende (Bildfolge 13; Abb. 13)
- Abwärtsschleifende (Bildfolge 16; Abb. 16)
- Aufwärtsschleifende (Bildfolge 17; Abb. 17)

Hinweis zur Lesart

Die Übersicht dient der Orientierung und strukturellen Einordnung. Sie stellt keine Übungsanweisung, keine lineare Abfolge und keine normierende Vorgabe dar.

Bewegungssequenz: Bewegungserleben im Windspiel *Bildfolge und phänomenologische Kurzbeschreibungen*

Bildfolge 1: Ankommendes Stehen

Wahrnehmen von Aufrichtung, Atem und innerer Sammlung



Abb. 1: Ankommendes Stehen

Ein wahrnehmendes Stehen, in dem Haltung, Atem und Aufmerksamkeit im Vollzug der Bewegungssequenz zusammenfinden können.

Ein- und Ausatmen sind dabei wahrnehmbar, ohne gezielt beeinflusst zu werden.

EAO-Phase:
Segment 1 - Erleben

Bildfolge 2: Einspannende

Tragende Grundspannung bildet sich aus Haltung, Atem und innerer Ausrichtung



Abb. 2: Einspannende

Allmähliche Verdichtung von Grundspannung im Zusammenspiel von Haltung, Atem und innerer Ausrichtung.

Die Atemrhythmik begleitet den Bewegungsverlauf, ohne vorgegebenen Takt.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 3: **Zuwendende**

Bewegung richtet sich aus dem Kontakt mit Raum und Richtung



Abb. 3: Zuwendende

Zuwendung von Aufmerksamkeit und Körperorganisation zu einer Seite oder Richtung.

Begleitet von wahrnehmbarer Atemrhythmik.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 4: **Öffnende**

Aufrichtung und Weite entfalten sich aus der Bewegung heraus



Abb. 4: Öffnende

Weite zeigt sich als Bewegungsqualität ohne Zielorientierung.

Der Atem bleibt im Bewegungsfluss wahrnehmbar.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Ab der Bewegungsqualität Bildfolge 4: Öffnende vollzieht sich die Bewegungsentwicklung spiegelbildlich. Die dargestellten Bewegungsqualitäten werden im weiteren Verlauf entsprechend auf der jeweils anderen Körperseite durchlaufen.

Bildfolge 5: **Entfaltende**

Bewegungsräume erweitern sich in koordinierter Abfolge



Abb. 5: Entfaltende

Die Bewegung setzt sich fort, wobei sich räumliche Ausdehnung und Richtung differenzieren.

Atemrhythmik begleitet die Abfolge, ohne sie zu strukturieren.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 6: **Einfangende**

Bewegung sammelt sich in klarer Form und Richtung



Abb. 6: Einfangende

Sammlung und Integration von Bewegung, wobei Form und Richtung deutlicher hervortreten

Atemrhythmik begleitet die Rücknahme, ohne sie zu steuern.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 7: **Abfließende**

Spannung geht in kontinuierlichen Bewegungsfluss über



Abb. 7: Abfließende

Spannung löst sich im fortlaufenden Bewegungsfluss, wobei kontinuierliche Übergänge erfahrbar werden.

Atemrhythmik steht in wechselseitiger Rückkopplung mit Bewegung und Spannungsverlauf.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 8: **Abtropfende**

Übergang von Spannung zu Spannungsreduktion im fortlaufenden Bewegungsfluss



Abb. 8: Abtropfende

Spannung nimmt im Bewegungsfluss schrittweise ab und wird in fortlaufenden Übergängen erfahrbar.

Atemrhythmik steht dabei in wechselseitiger Rückkopplung mit Bewegung und Spannungsverlauf.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 9: **Aufnehmende**

Bewegung entsteht aus dem feinfühligem Wahrnehmen von Körpergewicht und Kontakt



Abb. 9: Aufnehmende

In der Aufnehmenden kann ein Umkehrpunkt der Sequenz erfahrbar werden, an dem sich Bewegungsrichtung und Spannungsverlauf neu orientieren.

Atem bleibt dabei ruhig und kontinuierlich wahrnehmbar.

EAO-Phase:
Segment 1 - Erleben

Bildfolge 10: **Erhebende**

Strukturelle Aufrichtung entsteht aus dem Zusammenspiel von Atem und Bewegung



Abb. 10: Erhebende

Strukturelle Aufrichtung wird als Zunahme von Länge und Tragfähigkeit erfahrbar.

Atem begleitet die Aufrichtung und steht im Übergang zur vertikalen Organisation in wechselseitiger Beziehung.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 11: Aufsteigende
Bewegung folgt einer aufwärts gerichteten Dynamik



Abb. 11: Aufsteigende

Erleben einer aufwärts gerichteten Bewegung ohne Beschleunigung oder Zielorientierung.

In der aufwärts gerichteten Dynamik kann eine Erweiterung des Atemraums wahrnehmbar sein.

EAO-Phase:
Segment 2 - Ausführen

Bildfolge 12: Wiederkehrende
Richtungswechsel wird im zyklischen Übergang erfahrbar



Abb. 12: Wiederkehrende

In der Wiederkehrenden kann ein Umkehrpunkt erfahrbar werden, an dem sich Bewegungsrichtung und Spannungsverlauf im zyklischen Übergang verändern.

In diesem Übergang kann sich eine Atempause oder ein phänomenologischer Zwischenraum von zeitlicher und räumlicher Offenheit zeigen.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 13: **Zufließende**

Rückfluss markiert den Umkehrpunkt der Bewegungsamplitude



Abb. 13: Zufließende

Die zuvor aufgerichtete Bewegung gibt ihre Ausrichtung frei; ein Rückwirken der Schwerkraft auf die lotrechten Körpersegmente kann erfahrbar werden.

Dabei kann ein ausatemnaher Impuls oder ein Absinken des Empfindens im Bereich des Thorax wahrnehmbar werden, ohne willentliche Steuerung.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 14: **Sinkende**

Wahrnehmen von Nachlassen und Abwärtsorientierung



Abb. 14: Sinkende

Ein Nachlassen struktureller Aufrichtung, in dem die phänomenal erfahrbare Schwerkraft deutlicher wahrnehmbar sein kann.

Atem steht dabei in fortlaufender Rückkopplung mit Abwärtsorientierung und Spannungsverlauf.

EAO-Phase:
Segment 1 – Erleben

Bildfolge 15: Abstreifende
Streifende diagonale Bewegung entlang des Oberkörpers



Abb. 15: Abstreifende

Ein sanftes Nachlassen von Körperspannung kann sich im Kontakt einstellen.

Atem bleibt dabei ruhig wahrnehmbar und kann mit einem Empfinden von Zentrierung einhergehen.

EAO-Phase:
Segment 1 – Erleben

Bildfolge 16: Abwärtsschleifende
Abwärtsgerichtete Schleifenbewegung, die Übergänge verbindet



Abb. 16: Abwärtsschleifende

Übergänge zwischen Spannungsmodulation, Bewegungsfluss und Wahrnehmung können in einer schleifenförmig oszillierenden Bewegung kontinuierlich erfahrbar sein.

Atem begleitet den Bewegungsverlauf ohne Vorgabe.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 17: **Aufwärtsschleifende**

Aufwärtsgerichtete Schleifenbewegung, die Übergänge verbindet



Abb. 17: Aufwärtsschleifende

Im Übergang von Abwärts- zu Aufwärtsschleife kann sich ein Empfinden innerer Sammlung im Bereich der Körpermitte verdichten.

Atem kann den aufwärtsgerichteten Bewegungsverlauf begleitend miterfahrbar sein, ohne vorgegeben zu sein.

EAO-Phase:
Segment 3 - Oszillieren
(adaptive Rückkopplung)

Bildfolge 18: **Auftreibende**

Auftrieb entwickelt sich ohne aktives Anspannen



Abb. 18: Auftreibende

Ein allmähliches Empfortragen der Bewegung kann als leiblich empfundene Weite im Oberkörper erfahrbar werden.

Atem kann dabei als ruhig und ausgeglichen wahrnehmbar sein.

EAO-Phase:
Segment 1 – Erleben

Hinweis zur seitenwechselnden Ausführung, Dauer und Rhythmus

Auf die Bewegungsqualität Bildfolge 18: Auftreibende folgt erneut die Bewegungsqualität Bildfolge 4: Öffnende. Die Bewegungsentwicklung setzt sich damit spiegelbildlich fort. Die dargestellten Bewegungsqualitäten werden im weiteren Verlauf entsprechend auf der jeweils anderen Körperseite durchlaufen.

Die seitenwechselnde Wiederholung erfolgt ohne feste Vorgaben zu Anzahl oder Dauer. Sie orientiert sich am individuellen Bewegungserleben, an der Belastungsverträglichkeit sowie am Verlauf von Spannung, Atem und Bewegung.

Der Rhythmus und das Ausführungstempo ergeben sich aus diesem Zusammenhang und bleiben so gewählt, dass Wahrnehmung, Übergänge und adaptive Anpassungen kontinuierlich erfahrbar bleiben.

Die Beendigung der Bewegungssequenz wird durch den Übergang zur Bewegungsqualität Bildfolge 14: Sinkende eingeleitet und mündet in Bildfolge 19: Abspannende, in der sich der Bewegungsfluss ausgleicht und zur Ruhe kommt.

Bildfolge 19: **Abspannende**

Spannung klingt aus bei stabiler Haltung und Aufrichtung



Abb. 19: Abspannende

Ein allmähliches Ausklingen von Körperspannung wird erfahrbar, ohne dass Haltung oder Aufrichtung aufgegeben werden.

Atem kann dabei als gleichmäßig und ruhig wahrnehmbar sein.

EAO-Phase:
Segment 1 – Erleben

Hinweis zum Abspannen

Im Abspannen wird die physiologische Muskelgrundspannung (Muskeltonus) nicht aufgehoben, sondern in einen ausgeglichenen Zustand überführt. Die Haltung bleibt dabei tragfähig, während überschüssige Spannung nachlassen kann. Dieses Ausklingen unterstützt die Regulation zwischen Stabilität und Entlastung, ohne in Passivität oder Kollaps zu führen. Wahrnehmung, Atem und Haltung finden dabei in eine balancierte Grundorganisation zurück.

Häufig zeigt sich dies in einer Haltung, in der Kniegelenke als nicht blockiert, sondern weich ausgerichtet wahrgenommen werden und das Körpergewicht gleichmäßig getragen erscheint. Der Blick kann ruhig und nicht fixierend sein, ohne gezielte Ausrichtung auf ein Objekt. Im Bereich des Rumpfes wird oft eine aufgerichtete, zugleich nicht gespannte Organisation wahrnehmbar, in der sich Thorax und Sternum tragfähig entfalten, ohne aktiv gehalten zu werden.

Schultern und Arme dürfen dabei in eine entlastete Ruhe finden; die Ellenbogengelenke können eine leicht nach außen öffnende Tendenz aufweisen, ohne bewusst positioniert zu werden. Gesichtsmuskulatur und Kiefer erscheinen dabei häufig spannungsärmer, ohne gezieltes Lösen. Die Halswirbelsäule bleibt aufgerichtet und stabil, ohne starre Fixierung, sodass Kopf und Rumpf in einer stimmigen Beziehung zueinander stehen. Der Beckenraum kann als in sich ruhend erlebt werden, getragen durch eine gleichmäßige Verbindung zum Untergrund.

Bildfolge 20: Ruhendes Stehen

Haltung, Atem und Wahrnehmung können zur Ruhe kommen



Abb. 20: Ruhendes Stehen

Nach dem Durchlaufen der Bewegungssequenz kann sich ein ruhiges Stehen einstellen, in dem Bewegung, Atem und Haltung als stimmig wahrnehmbar werden.

Atem bleibt dabei ruhig wahrnehmbar.

EAO-Phase:
Segment 1 - Erleben

Hinweis zum Ruhenden Stehen

Im anschließenden ruhigen Stehen – im Sinne der Übung *Ruhendes Stehen* – kann sich die zuvor aufgebaute balancierte Organisation weiter stabilisieren. Das Stehen ist dabei nicht als statische Position zu verstehen, sondern als fortgesetzter, fein regulierter Vollzug von Ausrichtung und Entlastung. Die Regulation bleibt wirksam, ohne aktiv gesteuert zu werden.

Dieses ruhige Stehen ist von gegenwärtigem Gewahrsein geprägt. Wahrnehmung, Atem und Haltung bleiben miteinander verbunden, ohne dass einzelne Aspekte gezielt kontrolliert oder optimiert werden. Das Abspannen setzt sich so als leise Fortführung des zuvor erreichten Ausgleichs fort und unterstützt ein Stehen, das zugleich gesammelt, wach und unbelastet ist.

Von hier aus kann die Übung beendet oder – je nach Kontext, Belastbarkeit und individuellem Erleben – zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufgenommen werden. Das ruhige Stehen markiert damit keinen Abschluss im Sinne eines Endpunkts, sondern einen Übergang in eine alltagstaugliche, regulierte Grundhaltung.

Impressum

Autor

Klaus Georg Runte

Mitwirkung / Bildmaterial:

Winfried Richter – Fotografie; fachliche Beratung bei der Erstellung des visuellen Bildmaterials

Titel

Bewegungserleben im Windspiel

Bewegungssequenz – Hinweise und Bildfolge zur individuellen Übungspraxis

Praxis-Manuskript zur integrativen Bewegungskunst Aiki-Dōin

Institutioneller Kontext

Aiki-Doin Gesundheitssport e. V.

Verein für Integrative Bewegungskunst und Gesundheitsförderung

Status der Arbeit

Interne wissenschaftliche Arbeitsfassung

Nicht zur externen Veröffentlichung bestimmt

Verwendung

Ausschließlich im Rahmen der Anleitung und Begleitung durch Lehrkräfte der Aiki-Dōin-Gesundheitssport-Praxis.

Die Verantwortung für die konkrete Anwendung liegt bei den jeweils anleitenden Lehrkräften.

Version

Version 1.0 (Abschlussfassung, redaktionell konsolidiert)

Datum

1. Januar 2026

Bildrechte und Bildmaterial

Sämtliche Abbildungen wurden am 05.01.2025 im Rahmen dieser Arbeit in Opfenbach im Westallgäu erstellt. Die Fotografien wurden von Winfried Richter aufgenommen; die dargestellte Person ist der Autor. Eine Einwilligung zur Verwendung der Abbildungen im Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit liegt vor.

Einzelne Abbildungen wurden mittels KI-gestützter Retusche bearbeitet, um kontextuelle Artefakte zu entfernen. Die Bearbeitung dient ausschließlich der Reduktion visueller Störfaktoren und verändert weder die dargestellte Person noch die gezeigten Bewegungsqualitäten.

Die Abbildungen werden als visuelles, erfahrungsbasiertes Beobachtungsmaterial im qualitativen Kontext verwendet. Sie besitzen keinen evidenzgenerierenden, normierenden oder therapeutischen Charakter.

Urheberrecht

© 2026 Aiki-Doin Gesundheitssport e. V. – Alle Rechte vorbehalten

Glossar

Aiki-Dōin

Definition: Eigenständige Praxisform innerhalb der integrativen gymnastischen Bewegungskunst, in der Bewegung, Atemlenkung und wahrnehmungsorientiertes Üben zu einem regulativen Vollzug verbunden werden.

Bedeutung: Aiki-Dōin dient der erfahrungs- und wahrnehmungsbezogenen Schulung von Bewegung, Haltung und Aufmerksamkeit. Die Praxis unterstützt leibliche Selbstregulation, Belastungsverträglichkeit und eine nicht-reaktive Präsenz im gesundheitsorientierten Bewegungs- und Rehabilitationskontext.

Abgrenzung: Kein Kampfsport, keine Atemtechnik, keine meditative oder spirituelle Praxis und kein therapeutisches Verfahren. Keine energetischen Konzepte oder symbolischen Zuschreibungen; keine feste Formvorgabe oder leistungsorientierte Trainingsmethode.

Ankommendes Stehen

Definition: Wahrnehmungsbezogene Ausgangsposition der Bewegungssequenz, in der Aufrichtung, Atem und innere Sammlung erfahrbar werden.

Bedeutung: Ermöglicht Orientierung im aktuellen Körperzustand und bereitet den weiteren Bewegungsverlauf vor.

Abgrenzung: Keine statische Haltung, keine meditative Technik und keine formalisierte Standposition.

Anpassungsfähigkeit

Definition: Fähigkeit des Bewegungssystems, auf innere und äußere Veränderungen situationsangemessen zu reagieren.

Bedeutung: Unterstützt regulative Prozesse durch fortlaufende Abstimmung von Bewegung, Atem und Spannung.

Abgrenzung: Keine Leistungsfähigkeit und keine Optimierungsstrategie.

Atem

Definition: Leiblich erfahrbarer Prozess von Ein- und Ausatmung im Zusammenhang mit Bewegung und Haltung.

Bedeutung: Dient der Orientierung im Bewegungserleben und steht in Wechselwirkung mit Spannung, Aufrichtung und Bewegungsfluss.

Abgrenzung: Keine Atemtechnik, keine Atemlenkung und keine therapeutische Intervention.

Atemrhythmik

Definition: Wahrnehmbarer zeitlicher Verlauf der Atmung im Bewegungsvollzug.

Bedeutung: Ermöglicht das Erkennen von Zusammenhängen zwischen Bewegung, Spannung und Atemverlauf.

Abgrenzung: Keine Vorgabe zur Atemfrequenz und keine bewusste Steuerung.

Belastungsverträglichkeit

Definition: Subjektiv erfahrbare Passung zwischen Bewegungsanforderung und individueller Belastbarkeit.

Bedeutung: Unterstützt Sicherheit, Nachhaltigkeit und Selbstregulation im Üben.

Abgrenzung: Keine medizinische Belastungsdiagnostik und keine trainingsmethodische Steuergröße.

Bewegung

Definition: Bewegung bezeichnet im Verständnis dieses Manuskripts einen leiblich erfahrbaren Prozess fortlaufender Veränderung von Haltung, Spannung, Richtung und Gewichtsbezug im Vollzug.

Bedeutung: Bewegung wird als regulativer Zusammenhang verstanden, in dem Wahrnehmung, Atem und Körperorganisation wechselseitig aufeinander einwirken. Sie dient der Erfahrung von Anpassung, Übergang und Koordination im eigenen Bewegungserleben.

Abgrenzung: Keine Technik, keine isolierte motorische Leistung, keine biomechanische Analyse und keine leistungsorientierte Trainingskategorie.

Bewegungsqualität

Definition: Phänomenologisch erfahrbare Ausprägung von Bewegung, etwa als öffnend, sammelnd, sinkend oder fließend.

Bedeutung: Ermöglicht eine differenzierte Wahrnehmung von Bewegungsverläufen ohne Leistungs- oder Bewertungsbezug.

Abgrenzung: Kein Qualitätsurteil und keine ästhetische oder therapeutische Bewertung.

Bewegungssequenz

Definition: Strukturierte Abfolge von Bewegungsqualitäten, die als zusammenhängender, zyklischer und anpassbarer Prozess ausgeführt wird.

Bedeutung: Dient der Organisation von Bewegung, Wahrnehmung und Atem ohne feste Zielvorgaben oder normierte Endpunkte.

Abgrenzung: Keine Technikabfolge, kein Trainingsprogramm und kein therapeutisches Stufenmodell.

Bewegungserleben

Definition: Unmittelbare leibliche Wahrnehmung von Bewegung, Atem, Spannung, Ausrichtung und Veränderung im Bewegungsvollzug.

Bedeutung: Bildet die Grundlage erfahrungs- und wahrnehmungsbezogener Übungsweisen.

Abgrenzung: Keine analytische Bewertung, keine Technikschiulung und keine Leistungsbeurteilung.

EAO-Phase (Erleben – Ausführen – Oszillieren)

Definition: Begriffliches Strukturmodell des Übens, das Bewegung als Zusammenspiel der Akzentuierungen Erleben, Ausführen und Oszillieren beschreibt.

Bedeutung: Dient der Beschreibung erfahrungs- und wahrnehmungsbezogener Bewegungsprozesse, in denen Wahrnehmen, motorisches Handeln und adaptive Rückkopplung als miteinander verschränkte Aspekte eines regulativen, leiblich fundierten Vollzugs verstanden werden. Der Begriff wurde im Rahmen dieses Werkzusammenhangs (2025) vom Verfasser entwickelt und eingeführt und fungiert als konzeptionelles Orientierungs- und Strukturierungsinstrument dieser Arbeit.

Abgrenzung: Kein zeitlich lineares Phasen- oder Stufenmodell, kein Trainings- oder Therapieprotokoll und keine allgemein etablierte Kategorie der Bewegungs- oder Sportwissenschaft; der Begriff besitzt einen werk- und kontextgebundenen heuristischen Charakter.

Funktionale Qualität des Übens

Definition: Weise, in der Bewegung, Wahrnehmung und Atem im Üben regulativ zusammenwirken.

Bedeutung: Unterstützt Anpassungsfähigkeit, Sicherheit und Kontinuität im Bewegungsfluss.

Abgrenzung: Keine Wirksamkeitsbehauptung und keine funktionelle Diagnostik.

Haltung

Definition: Haltung bezeichnet eine subjektiv erfahrbare Organisation des Körpers im Zusammenspiel von Aufrichtung, Spannungsverteilung, Atem und Gewichtsbezug.

Bedeutung: Haltung bildet den tragenden Rahmen für Bewegungserleben und Bewegungsfluss. Sie ermöglicht Stabilität, Anpassungsfähigkeit und Regulation, ohne als statische Position oder festgelegte Form verstanden zu werden.

Abgrenzung: Keine Körperhaltung im normativen oder korrekativen Sinn, keine statische Idealform und keine therapeutische oder ergonomische Vorgabe.

Innere Ausrichtung

Definition: Subjektiv erfahrbare Orientierung von Aufmerksamkeit, Haltung und Spannung im Bewegungsvollzug.

Bedeutung: Unterstützt Sammlung und koordinative Organisation, insbesondere in vorbereitenden Bewegungsqualitäten.

Abgrenzung: Keine mentale Technik und keine intentionale Steuerung.

Körperorganisation

Definition: Subjektiv erlebte Abstimmung von Haltung, Bewegung, Spannung und Gleichgewicht.

Bedeutung: Ermöglicht koordinative Klarheit und Anpassungsfähigkeit im Üben.

Abgrenzung: Keine biomechanische Optimierungsstrategie und keine normierende Vorgabe.

Leibliche Selbstregulation

Definition: Leibliche Selbstregulation bezeichnet die im Bewegungsvollzug erfahrbare Fähigkeit des Körpers, Spannung, Atem, Haltung und Bewegungsfluss in wechselseitiger Rückkopplung eigenständig auszugleichen.

Bedeutung: Sie beschreibt einen regulativen Prozess, der sich aus der aufmerksamen Wahrnehmung von Bewegung, Atem und Körperzustand heraus entfaltet und Anpassungsfähigkeit, Belastungsverträglichkeit und Stabilität im Üben unterstützt.

Abgrenzung: Keine therapeutische Selbstbehandlung, keine physiologische Regulationsmessung und kein bewusst gesteuerter Kontrollprozess. Leibliche Selbstregulation wird nicht aktiv herbeigeführt, sondern entsteht aus dem Vollzug erfahrungs- und wahrnehmungsbezogener Bewegung.

Oszillieren

Definition: Fortlaufende wechselseitige Rückkopplung von Wahrnehmung und Bewegung im Bewegungsvollzug.

Bedeutung: Ermöglicht die adaptive Anpassung von Spannung, Atemrhythmik und Bewegungsfluss.

Abgrenzung: Kein eigenständiger Zustand und kein Ziel des Übens.

Phänomenologischer Zwischenraum

Definition: Wahrnehmbarer Übergangsbereich zwischen Bewegungsqualitäten, in dem Richtung, Spannung oder Atem nicht eindeutig festgelegt sind.

Bedeutung: Ermöglicht Nachklang, Orientierung und adaptive Anpassung im Bewegungsverlauf.

Abgrenzung: Keine symbolische, metaphysische oder kulturelle Zuschreibung.

Spannungsmodulation

Definition: Wahrnehmbares Anpassen von Körperspannung im Bewegungsverlauf.

Bedeutung: Unterstützt Bewegungsfluss, Belastungsverträglichkeit und koordinative Klarheit.

Abgrenzung: Kein bewusstes Anspannen oder Entspannen im technischen Sinn.

Strukturelle Aufrichtung

Definition: Subjektiv erfahrbare Ausrichtung der Körperstruktur im Zusammenspiel von Haltung, Atem und Bewegung.

Bedeutung: Trägt zu Tragfähigkeit und Stabilität im Bewegungsvollzug bei.

Abgrenzung: Keine Haltungskorrektur und keine statische Idealform.

Umkehrpunkt

Definition: Qualitativer Übergang im Bewegungsverlauf, an dem sich Bewegungsrichtung, Spannungsverlauf oder Wahrnehmungsfokus verändern.

Bedeutung: Unterstützt Anpassung und Regulation innerhalb zyklischer Bewegungsprozesse.

Abgrenzung: Kein technischer Richtungswechsel und kein bewusst herbeigeführter Moment.

Verdichtung von Grundspannung

Definition: Wahrnehmbares Sammeln und Stabilisieren physiologischer Muskelgrundspannung.

Bedeutung: Unterstützt tragfähige Aufrichtung und koordinierte Bewegungsausführung.

Abgrenzung: Kein Kraftaufbau und keine willentliche Kontraktion.

Vertikale Organisation

Definition: Wahrnehmungsbezogene Ausrichtung von Bewegung und Haltung entlang einer Auf- und Abwärtsorientierung.

Bedeutung: Ermöglicht Orientierung im Verhältnis zur Schwerkraft.

Abgrenzung: Keine anatomische Achsdefinition und keine Messgröße.

Wahrnehmen

Definition: Offenes, nicht-bewertendes Gewährwerden von Bewegung, Atem, Spannung und Ausrichtung.

Bedeutung: Bildet die Grundlage erfahrungs- und wahrnehmungsbezogener Übungsweisen.

Abgrenzung: Keine Analyse, keine Kontrolle und keine Bewertung.

Wahrnehmungsorientierte Haltung (nicht-reaktive Präsenz)

Definition: Haltung der Aufmerksamkeit, in der Bewegung, Atem und Empfindung offen wahrgenommen werden, ohne unmittelbar darauf einzugreifen oder sie gezielt zu steuern.

Bedeutung: Unterstützt regulative Prozesse im Üben, indem Veränderungen im Bewegungsvollzug beobachtend begleitet werden und ein nicht-forcierender Umgang mit Bewegung, Spannung und Atem möglich wird.

Abgrenzung: Keine Technik der Selbststeuerung, keine therapeutische oder meditative Praxis und keine psychologische Methode. Der Ausdruck *nicht-reaktive Präsenz* wurde in früheren Arbeitsfassungen verwendet und bezeichnet dieselbe inhaltliche Bedeutung.

Zeitliche und räumliche Offenheit

Definition: Wahrnehmung von Bewegung ohne feste zeitliche Vorgaben oder räumliche Zielpunkte.

Bedeutung: Unterstützt individuelle Anpassung und nicht-lineare Bewegungsverläufe im Üben.

Abgrenzung: Keine Beliebigkeit und keine Auflösung der Übungsstruktur.