

Elke speciale (adem)techniek die niet ontwikkeld is op basis van een correct begrijpen van de natuurlijke processen van het lichaam, lijkt op een huis dat op los zand wordt gebouwd. 'Elizabeth Langfort uit Denken en Bewegen'

Week 1

dinsdag 8/6 van 11u tot 11u30

- 1° Hoe werkt de ademhaling? Introductie en anatomie in de complexiteit van de ademhaling. De valkuilen van ademhalingstechnieken. Drie manieren om te ademen. Ervaren als geesteshouding en het waarnemen van de adembeweging. Wat als er angst of benauwdheid optreedt tijdens dit traject?

zaterdag 12/6 van 10u30 tot 11u

- 2° De driehoek: structuur - functie - gebruik. We gebruiken altijd onze hele structuur zodra we een deel bewegen. Belang van een goede basishouding. Oefeningen ter observatie van de ademhaling. De adembeweging ervaren tijdens de constructieve rust: een algemene basisoefening ter bevordering van rust en herstel.

Week 2

dinsdag 15/6 van 11u tot 11u30

- 1° Het wakker maken van de voeten & het gebruik van de ogen in relatie tot de ademhaling. Aandacht voor de adembeweging door observatie en gewaarwording tijdens grondoefeningen en rechtopstaand. Begrippen 'inhibitie' en 'toelaten'. De cyclus van het ademritme.

zaterdag 19/6 van 10u30 tot 11u

- 2° Het wakker maken van het skelet door middel van tapping. Connectie met de botstructuur voorziet ons in meer aanwezigheid en een betere gronding. Kleine bewegingen die onze structuur meer vloeiend maken en hun invloed op de ademhaling. De adembeweging in de drie ruimten - proprioceptie.

Week 3

dinsdag 22/6 van 11u30 tot 12u

- 1° Het is de hele torso die de ademhaling ondersteunt. Zelfmassage van de wervelkolom in ligpositie met steun. Aandacht / gewaarwording / ademhaling. De adembeweging in de drie ruimten - proprioceptie.

zondag 27/6 van 10u tot 10u30

- 2° Uitlijnen van de ruggengraat, mobiliteit en kinesthetisch bewustzijn. Gewaarwording / aandacht / ademhaling. Stabiliseren van het bekken en ruimte in het heupgewricht. Oefeningen met steun en aan de muur. De adembeweging in de drie ruimten.

Week 4

dinsdag 29/6 van 11u tot 11u30

- 1° Ademhaling volgt beweging. Beweging volgt ademhaling. Verschillend oefeningen op de stoel en op de mat.

zaterdag 3/7 van 10u30 tot 11u

- 2° Klanken vullen verschillende ruimten in ons lichaam. Ademhaling - klank - resonantie - observatie.

Week 5

dinsdag 6/7 van 10u30 tot 11u

- 1° De binnen- en buitenruimte van de adembeweging. "Ik ben in relatie met mijn buitenwereld."

donderdag 8/7 van 19u tot 19u30

- 2° De vreugde van het bewust ervaren van je adembeweging. Het afsluiten van de cursus zal afhankelijk zijn van de behoefte en de ontwikkeling van de groep.