

## Optimiere deine Kurven!

Ziel ist, die Bewegungen möglichst "smooth" zu machen.

Viele Bedeutungen von "smooth":
rund, glatt, ruhig, geschmeidig, gleichmäßig, ruckfrei, laufruhig, leichtgängig, fein, reibungslos, sanft

Wir benutzen 3 unterschiedliche Methoden, um Bewegungen runder zu gestalten:

Wir verwenden die

1. Gelenksensoren für die Feinsteuerung der Bewegungskurve,
2. Drucksensoren für das Kontrollieren des Ansteigens und Abnehmens der Drücke/des Drucks (z.B. in Fußsohle, subtiler in anderen Teilen des Körpers) und die
3. Sensoren für den Muskelzustand für die sanfte (De-)Aktivierung in der Muskulatur.

## Bring Bewegung in deinen Schultergürtel!

- Nimm das ganze Schulterblatt mit in die Bewegung - bei einer Ausholbewegung des Arms muss sich das ganze Schulterblatt mitbewegen
- Lass bei einer horizontalen Drehung des Körpers die Schultergelenke sich frei und leicht öffnen bzw. schließen
- Beziehe den Kopf in deine Ausrichtung des Schultergürtels mit ein - betrachte ihn als eine Verlängerung der Wirbelsäule

## Achte auf die Beziehung zwischen oben und unten - finde die Spiralen in Form und Pushing Hands!

Hände und Arme und Beine/Zentrum müssen sich nicht nur in die richtige Richtung bewegen, sondern auch im richtigen Verhältnis **zueinander** - suche immer wieder jene wichtigen Momente, in denen der Körper (das Zentrum) sich Richtung Hände bewegt, während du die Hände zurückhältst. (Wir haben dies besonders im Single Hand Push und im Double Shoulder Push geübt)

## Extra Pushing Hands Übung (zusätzlich zu den 8 Basismustern):

Öffnen und Schließen (open/close) mit Schritten (single hand push)

Während des Workshops haben wir diese Übung mit Details angereichert und den Effekt der korrekten Spiralen auch mit Hilfe der Partner\_in getestet.