



Instructor Handbuch

Jannie Lindeque

Copyright © 2025 BODYART HEALTH ACADEMY GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers in irgendeiner Form – sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf sonstige Weise – vervielfältigt, in einem Datenverarbeitungssystem gespeichert oder übertragen werden.

Dieses Handbuch dient ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken. Eine unbefugte Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung ist strengstens untersagt und **wird rechtliche Schritte nach sich ziehen.**

Für Lizenz- oder Nachdruckanfragen wenden Sie sich bitte an: info@bodyart-training.com

Table Of Contents

Die DEEPWORK Chroniken	7
Dein DEEPWORK Abenteuer optimieren	10
Über Fitness hinaus	11
Über High-Intensity hinaus	12
Mach Dich untenrum Frei	14
Fünf faszinierende Einblicke in das Barfuß-Training	15
Qi und DEEPWORK	16
Yin und Yang	17
Die Dynamik der Energien und Wandlungsphasen	18
Yin und Yang in DEEPWORK	19
Die Polaritäten von Yin und Yang	20
Polarisierende, aber sich ergänzende Energien	20
Die Umgedrehte Pyramide	21
Die Landkarte einer DEEPWORK-Reise zur Transformation	21
Vor dem Kurs	22
Bereite deine Teilnehmer auf DEEPWORK vor	22
ENERGIEPHASE 1: Die Ruhe vor dem Sturm	23
ENERGIEPHASE 1:	24
Theorie-Teil	24
ENERGIEPHASE 1:	25
Praxis-Teil	25
Bewegung 1: WHEEL	26
Bewegung 2: ARCH & CURL	28

Bewegung 3: THE HAMMOCK	30
ENERGIEPHASE 2: Vorboten des Unwetters	32
ENERGIEPHASE 2:	33
Theorie-Teil	33
ENERGIEPHASE 2:	34
Praxis-Teil	34
Sequenz #1: SQUAT & CURL	35
Sequenz #2: ARCH & RELEASE	37
Sequenz #3: TABLE TOP & FULL STRETCH	39
Sequenz #4: HOVER WITH POINT & FLEX	41
Sequenz #5: PUSH-UP & CHILD	43
Sequenz #6: SINGLE COBRA	45
Sequenz #7: V-POSE & CHILD	47
Sequenz #8: LUNGES	49
ENERGIEPHASE 3: Im Auge des Sturms	51
ENERGIEPHASE 3:	52
Theorie Teil	52
Energiephase 3 Teil 1: Die Runnings	54
Energiephase 3 Teil 2: Schwungphase 1	56
Schwungphase 1: Theorie-Teil	57
Faszienierend! Die anatomische Weisheit hinter der ersten Schwungphase	57
Faszien und Bewegungsbahnen in SP1	58
Die Theorie hinter dem dynamischen Design der ersten Schwungphase	62
Yin & YangDas Prinzip der Polarisation in SP1	62
Struktur von SP1	63

Schwungphase 1:Praxis-Teil	65
Die Schwungübungen	65
Exercise 1: UP & DOWN	65
Exercise 2: PARALLEL SWING & STORM	67
Exercise 3: THE HUNTER	69
Exercise 4: CROSS BACK	71
Exercise 5: LATERAL SWING	73
Exercise 6: DIAGONAL SWING	75
Die Haltepositionen	77
Energiephase 3 Teil 3: Schwungphase 2	78
Schwungphase 2: Theorie-Teil	79
Struktur und Strategie	79
Allgemeine Regeln	79
Schwungphase 2: Praxis-Teil	80
Und so läuft's	80
Drei Schlüsselemente beim Unterrichten jeder Übung	81
Die Schwungübungen von Schwungphase 2	82
Exercise 1: JUMP FRONT	82
Exercise 2: BALANCE & JUMP	84
Exercise 3: CRUNCH & WARRIOR	86
Exercise 4: LUNGE, TWIST & LIFT	88
Exercise 5: LUNGE, SWITCH & LIFT	90
Die Kraftübungen von Schwungphase 2	92
Die Dynamische Übungen	92
Exercise 1: PUSH-UPS	92
Exercise 2: PUSH-UP & T-POSE	93

Exercise 2: SPANK & PLANK	94
Exercise 4: FLYING SIDE CRUNCH	95
Exercise 5: FLYING DIAGONAL CRUNCH	96
Die Statische Übungen	97
Exercise 6: BALANCE POSE (STANDWAAGE)	97
Exercise 7: T-POSE	98
Exercise 8: 3-POINT HOVER	99
Exercise 9: THE MONKEY	100
Exercise 10: BASE JUMPER	101
Energiephase 3 Teil 4: Die Sprints	102
Sprint-Strategie: Die Theorie des bewussten Tempos in der finalen Herausforderung	102
ENERGIEPHASE 4: Verwehende Brisen	105
Energiephase 4: Theorie-Teil	106
Energiephase 4: Praxis-Teil	107
Die Cooldown Übungen	107
Exercise 1: THE DYNAMIC CAMEL	107
Exercise 2: LATERAL FLEX	109
Exercise 3: LEG STRETCH	111
Exercise 4: SEATED ROTATION	112
ENERGIEPHASE 5: Die Ruhe nach dem Sturm	113
Energiephase 5: Theorie-Teil	114
Energiephase 5: Praxis-Teil	117
Die Reflexionsübungen	117
Exercise 1: THE SCREW	117
Exercise 2: LYING ROTATIONS	118

Exercise 3: RELAX SUPINE	119
Das sanfte Finale: Zurück in die Welt, aber mit Ruhe im Gepäck	120
Example 1: SEATED WHEEL	121
Example 2: CLOSING BREATHS	121
Cuing meistern	122
Die wesentlichen Unterrichtsfähigkeiten für effektives DEEPWORK-Coaching	122
Der Beat hinter dem Brennen	125
Die perfekte DEEPWORK-Playlist erstellen	125
Musikalischer Verlauf der Stunde	126

Die DEEPWORK Chroniken

Willkommen in der Welt von DEEPWORK

Stell dir vor, du betrittst einen Raum, in dem die Grenzen zwischen Körper, Geist und Seele verschwinden, wo jede Bewegung, jeder Atemzug eine Reise in die Tiefen deines eigenen Wesens ist. Diese Welt ist DEEPWORK! Willkommen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm, das dich von innen heraus transformieren soll. Dieses Handbuch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern dein Schlüssel, die Geheimnisse eines Workouts zu entdecken, das weit über das Physische hinausgeht und deine innere Kraft berührt.

In diesem Workout verblasst der Lärm des Alltags, ersetzt durch den rhythmischen Schlag deines Herzens und den gleichmäßigen Fluss deines Atems. DEEPWORK lädt dich ein, zu entschleunigen, auf deinen Körper zu hören und die Harmonie zwischen Intensität und Ruhe, Anstrengung und Leichtigkeit zu finden. Es geht darum, die Energie in dir zu wecken und sie in etwas Außergewöhnliches zu verwandeln, eine Reise des Wachstums und der Befreiung zu fördern.

Die Geburt von DEEPWORK: Eine Geschichte von Robert Steinbacher

Um zu begreifen, was DEEPWORK so besonders macht, müssen wir zu seinen Ursprüngen zurückgehen, zu dem kreativen Kopf dahinter: Robert Steinbacher. 1993 arbeitete Robert als Bewegungstherapeut mit behinderten Kindern im Heilpädagogischen Zentrum in der Nähe von Salzburg. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stand die Förderung der motorischen Fähigkeiten des menschlichen Körpers. Aus dieser tiefgehenden Erfahrung heraus entwickelte er ein Trainingsprogramm, das den Menschen zu einem tieferen Bewusstsein für den eigenen Körper verhelfen sollte. So entstand BODYART – die Mutter von DEEPWORK. Dieser neue Ansatz revolutionierte die Art und Weise, wie Menschen mit ihrem Körper in Verbindung traten. Nämlich indem er ganzheitliches Wohlbefinden und die Integration von Körper, Geist und Seele in den Vordergrund stellte.

Durch die Gründung zahlreicher internationaler Schulen und das Training unzähliger Trainer, Therapeuten und Spitzensportler hat Robert im Laufe der Jahre die Entwicklung der Fitnessbranche genau beobachtet. Der Trend in Fitness-studios hat sich deutlich in Richtung funktionelles Training verschoben, das weniger Zeit in Anspruch nimmt, dafür aber qualitativ hochwertige Inhalte bietet und spürbare körperliche Veränderungen bewirkt. Ganzkörpertraining und die Förderung der menschlichen Gesundheit sowie die damit verbundene Eigenverantwortung für den eigenen Körper sind zweifellos die Zukunft des Fitnessbereichs. "Funktionelles Training" ist nach wie vor ein Schlagwort, das bei den Konsumenten sehr gefragt ist.



DEEPWORK Basic Instructor Handbuch

Aus der Sicht von Studiobetreibern und Trainern ist es entscheidend, dass Fitnesskurse wieder für Männer und Frauen jeden Alters und mit unterschiedlichen Interessen zugänglich werden. In der Vergangenheit waren Choreographie- und Tonus-Kurse sehr beliebt und werden auch weiterhin für bestimmte Zielgruppen interessant bleiben. Die Mehrheit der Teilnehmer entwickelt sich jedoch in Richtung einer ganzheitlichen Zukunft. Kursformate müssen sich anpassen, und das ist eine positive Entwicklung. Nur durch qualitative Fortschritte und neue Ansätze können wir einen Unterschied machen. Das ist die Motivation und Leidenschaft unseres Berufs.

Viele Menschen haben das Bewusstsein für die Funktionalität ihres Körpers verloren oder diese Verantwortung an Trainer, Therapeuten oder Ärzte abgegeben. Im Laufe der Jahre stellte Robert sich oft die Frage, wo die Menschen in ihrem Alltag stehen, was sie wollen oder brauchen und warum ihr innerer Fokus so vernachlässigt wurde und ihr Körperbewusstsein oft so minimal ist. Es wurde zu seiner Mission, seine Konzepte ausschließlich auf dieses zentrale Thema zu konzentrieren.

Am Ende des ersten Jahrzehnts der 2000er Jahre hatte Robert die Vision, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das nicht auf bestehenden klassischen Fitnesskonzepten aufbaut oder diese neu interpretiert, sondern einen völlig neuen Ansatz für Bewegung und Energie schafft. DEEPWORK war seine Antwort auf eine sich verändernde Zukunft.

Es ist wichtig zu begreifen, was funktionelles Training im Kontext von DEEPWORK bedeutet: Das gesamte menschliche Bewegungssystem funktioniert nur als einheitliches System bestehend aus Muskeln, Knochen, Bändern, Sehnen, inneren Organen und, entscheidend; den Emotionen und der Motivation des Einzelnen. Beim funktionellen Training ist es unerlässlich, all diese Elemente in Bewegungen und Übungen einzubeziehen, zu koordinieren und zu optimieren.

Im Wesentlichen ergibt es nur Sinn, den menschlichen Körper als Ganzes zu betrachten und zu trainieren, um sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene Erfolg zu haben. Darum geht es bei DEEPWORK. DEEPWORK ist die Antwort darauf, den inneren Geist zu entdecken, sich seinen Grenzen zu stellen und diese ohne Vorurteile zu betrachten.



DEEPWORK Basic Instructor Handbuch

Die Entwicklung des BODYART-Teams

Im Laufe der Jahre ist das BODYART-Team auf vielen Ebenen gewachsen. Alle unsere Trainer und Mitarbeiter der BODYART Health Academy teilen über ihr tiefes Wissen hinaus eine gemeinsame Eigenschaft: Sie sind wunderbare Menschen, sie haben Geschichten und sind durch ihre Professionalität und Erfahrung zusammen mit BODYART und DEEPWORK gewachsen.

Jeder unserer Trainer lebt und unterrichtet BODYART und DEEPWORK aus Überzeugung. Das ist es, was uns letztlich ausmacht. Robert Steinbacher ist sehr stolz darauf, so viele Menschen zu bewegen zu helfen, ihr Körperbewusstsein wiederzuentdecken und somit eine Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen. Gemeinsam haben wir etwas sehr Wertvolles geschaffen. Wie Robert selbst sagt: "Am Anfang war es meine Philosophie und der Glaube an etwas wirklich Großartiges. Dank der Unterstützung wunderbarer Menschen konnte ich diese frühen Ideen im Laufe der Jahre weiterentwickeln und ausbauen. Mit all diesen Individuen zu arbeiten, meine Trainer wachsen zu sehen und ein wachsendes Bewusstsein zu fördern – das ist meine Inspiration, meine Freude und die Belohnung für meine täglichen Bemühungen."



Dein DEEPWORK Abenteuer optimieren

Wissen in Bewegung verwandeln

Das Wesen des DEEPWORK-Trainings besteht darin, deine Fähigkeiten zu erkennen und sie in praktische Fertigkeiten umzuwandeln, die es dir ermöglichen, das Gelernte nahtlos in deine wöchentlichen Kurse als Fitnesstrainer zu integrieren.

Wie aus der Bildungspsychologie bekannt ist, vergessen Menschen über Nacht 70 % von dem, was sie hören oder lesen, und innerhalb eines Monats sogar 99 %. Deshalb ist Lernen ein Prozess, der am besten bei Kindern beobachtet werden kann, aber leider oft in der späteren Schul- und Berufslaufbahn verloren geht. Kinder sind von Natur aus neugierig, sie begreifen und umarmen ihre Welt, sind wissbegierig und fasziniert vom Unbekannten. Sie experimentieren, testen, fühlen und erleben, bewundern Vorbilder und beteiligen sich an praktischen Aktivitäten, um spezifische Fähigkeiten zu erlernen. Darum setzen wir auf aktives, erfahrungsbezogenes Lernen.

Wissen, das aktiv durch persönliche Beteiligung erworben wird – wie das Anfertigen von Notizen, das Eintauchen in Übungen und die Teilnahme an Gruppenarbeiten – erleichtert die Speicherung von Informationen im Langzeitgedächtnis. In diesem Zusammenhang solltest du dein Handbuch als ein wichtiges Werkzeug für deine Reise betrachten. Unsere langjährige Erfahrung in der Ausbildung neuer Trainer hat gezeigt, dass aktives Mitschreiben und gemeinsames Lernen mit deinem Master Trainer die besten Ergebnisse für den Wissenserhalt liefern.

Daher unser Rat: Betrachte dein Handbuch als das, was es wirklich ist – ein Arbeitsdokument. Nutze es fleißig, um viele Notizen zu machen! Erfahrene BODYART- und DEEPWORK-Trainer bestätigen, dass sie auch Jahre später immer wieder auf ihre ursprünglichen Notizen zurückgreifen, um Inspiration zu finden.

Nur das Wissen, das du dir aktiv aneignest, wird dich in deiner täglichen Arbeit unterstützen und dich dazu befähigen, ein herausragender DEEPWORK-Trainer zu werden.

Das kannst du als angehender DEEPWORK-Trainer von der DEEPWORK-Ausbildung erwarten

Am Ende der Ausbildung wirst DU in der Lage sein, eine DEEPWORK-Stunde zu leiten, vorausgesetzt, du bewährst dir ein hohes Maß an Selbstdisziplin und widmest dich intensiv dem Üben. Freue dich auf herausfordernde, erleuchtende, bestätigende und außergewöhnliche Trainingstage!!! Du wirst eine DEEPWORK-Zertifizierung erhalten, die es dir ermöglicht, ohne Einschränkungen und ohne zusätzliche Kosten überall zu unterrichten, wo du möchtest.



Über Fitness hinaus Das Wesen des Konzepts

Im Kern von DEEPWORK liegt eine einzigartige Fusion aus körperlichem und mentalem Training, die darauf abzielt, Grenzen zu überschreiten und ungenutztes Potenzial freizusetzen. Dies ist nicht einfach nur ein weiteres Fitnessprogramm; es ist eine transformative Reise, die Körper, Geist und Seele nahtlos miteinander verbindet – ein ganzheitlicher Ansatz, der von traditionellen Workouts oft übersehen wird.

Basierend auf östlichen Philosophien und Bewegungspraktiken verkörpert DEEPWORK das Prinzip der Polarisation (Yin und Yang) und strebt Harmonie zwischen Kontrasten an. Jede Stunde ist sorgfältig strukturiert, mit Phasen von Anspannung und Entspannung, die dynamisch zwischen kardiovaskulären Ausbrüchen und gezielten Kraftübungen wechseln. Es ist darauf ausgelegt, ein tiefes Verständnis für die multidimensionalen Ebenen und Fähigkeiten des Körpers zu fördern.

DEEPWORK folgt einer logischen Struktur, die aus 5 verschiedenen Trainings- oder Energiephasen besteht:

- Phasen 1 und 2 (15 Minuten): Diese Anfangsphasen bereiten sowohl Körper als auch Geist auf die bevorstehende Intensität vor. Beginnend mit langsamem, bewussten und gezielten Bewegungen liegt der Fokus auf Atemkontrolle, Mobilisation und technischer Bereitschaft.
- Phase 3 (35 Minuten): Das Tempo beschleunigt sich innerhalb von Minuten und bereitet das kardiovaskuläre System auf die nächsten Phasen vor. Eine einzigartige 10-minütige „Intervall“-Einheit integriert dynamische Bewegungen mit statischen Positionen und ebnet den Weg für die 20-minütige Hauptphase, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination betont.
- Phasen 4 und 5 (ca. 8 Minuten): Nach dem Prinzip der Polarisation kehren diese Phasen in einen ruhigen Zustand zurück und geben dem neuromuskulären System Zeit, die trainierten Bewegungen zu assimilieren. Der Fokus verlagert sich auf Atmung, Entspannung und Stille.

DEEPWORK geht über körperliche Fitness hinaus; es geht darum, ein tiefes Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln, persönliche Grenzen zu überschreiten und eine Reise der Selbstentdeckung und -entwicklung anzutreten. Durch funktionale Bewegungen, Atemkontrolltechniken, Achtsamkeitspraktiken und strukturierte Energiephasen fördert DEEPWORK mentale Klarheit, Stressresistenz und eine tiefere Verbindung zwischen Geist und Körper.



Über High-Intensity hinaus

Die einzigartige Alchemie von DEEPWORK

Revolution

DEEPWORK ist nicht einfach nur ein weiteres Fitnessprogramm; es ist eine Revolution darin, wie wir physisches Training wahrnehmen und angehen. Im Kern verkörpert DEEPWORK eine Philosophie, die konventionelle Trainingsroutinen übersteigt. Es ist ein Zeugnis für die Kraft der Integration – die Elemente östlicher Weisheit mit moderner Fitnesswissenschaft zusammenbringt, um etwas wirklich Außergewöhnliches zu schaffen.

Die Fusion von Ost und West

Im Fitness, wo Trends kommen und gehen, steht DEEPWORK allein, indem es nahtlos alte östliche Philosophien mit modernsten westlichen Bewegungstechniken verbindet. Diese Fusion geht über Vielfalt hinaus; es geht um Synergie. Durch die Kombination von Prinzipien aus Yoga, Kampfkünsten und funktionalem Training bietet DEEPWORK einen umfassenden Ansatz, der nicht nur körperliche Fitness, sondern auch geistige Klarheit und spirituelles Gleichgewicht anspricht.

Ganzheitlicher Ansatz für Fitness

Was DEEPWORK auszeichnet, ist sein ganzheitlicher Ansatz. Es wird anerkannt, dass wahre Fitness nicht durch isolierte Übungen erreicht wird, sondern durch eine harmonische Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Jede DEEPWORK-Stunde ist sorgfältig gestaltet, um Atmung mit Bewegung zu synchronisieren, den Körper herauszufordern und gleichzeitig den Geist zu beruhigen und ein tiefes inneres Bewusstsein zu fördern.

Die Kraft der Kontraste

Zentral im DEEPWORK-Konzept ist das Prinzip der Polarisation – das Umarmen und Ausbalancieren von Gegensätzen. Dieses Prinzip zieht sich durch das Training, von der Fluidität dynamischer Bewegungen bis zur ruhigen Stille der Meditation. Durch die Kombination intensiver Anstrengung und tiefer Entspannung lehrt DEEPWORK die Praktizierenden nicht nur körperliche Widerstandsfähigkeit, sondern auch emotionale und geistige Stärke.

Mehr als Fitness

DEEPWORK geht über das bloße Muskeltraining oder die kardiovaskuläre Gesundheit hinaus; es geht um persönliche Transformation. Es fordert die Teilnehmer auf, ihre wahrgenommenen Grenzen zu überschreiten, neue Dimensionen von Kraft und Flexibilität zu erkunden und eine Haltung von Widerstandsfähigkeit und Wachstum zu kultivieren. Im Wesentlichen ist DEEPWORK eine Reise – eine Reise zur Selbstentdeckung, Ermächtigung und ganzheitlichem Wohlbefinden.

DEEPWORK Basic Instructor Handbuch

Das DEEPWORK-Erlebnis ergreifen

Während du tiefer in DEEPWORK eintauchst, wirst du ein neues Paradigma der Fitness entdecken – eines, das konventionelle Normen herausfordert und neu definiert, was es bedeutet, wirklich fit zu sein. Bereite dich darauf vor, eine transformative Reise anzutreten, die nicht nur deinen Körper formt, sondern auch deinen Geist bereichert und deine Seele nährt. Nimm die Einzigartigkeit von DEEPWORK an und entdecke das grenzenlose Potenzial in dir.

DEEPWORKs Ansatz für Intervall- und funktionales Training

DEEPWORK bietet einen intelligenten Zugang zu den Bereichen Intervall- und funktionales Training, der für alle zugänglich ist. Es lädt jeden Einzelnen ein, sein einzigartiges Spektrum an Übungen zu erkunden – einige Bewegungen fließen mühelos. Andere fördern das persönliches Wachstum.

Innerhalb von DEEPWORK vereinen sich nahtlos Flexibilität, kardiovaskuläre Ausdauer, Kraft, Koordination und dynamische sowie statische Ganzkörperbewegungen in einem ausgewogenen Fluss. Diese Bewegungen steuern das feine Zusammenspiel von Spannung und Entspannung ran, stets im Rhythmus der Atmung. Die Stunden beginnen und enden mit ruhigen Rhythmen, sowohl körperlich als auch musikalisch, während der Kern belebende Cardio- und Kraftsequenzen umfasst.

DEEPWORK entfaltet sich durch fünf aufeinanderfolgende Energiephasen, die jeweils unterschiedliche Dimensionen hervorheben und darauf abzielen, die vielseitigen Fähigkeiten des Körpers zu verfeinern. Was DEEPWORK auszeichnet sind individuelle Anpassungen und Intensitäten, die es jedem Teilnehmer ermöglichen, innerhalb seiner persönlichen Grenzen zu arbeiten.

Besondere Bewegungen charakterisieren DEEPWORK, indem sie Muskelanspannung und -entspannung mit der Atmung synchronisieren und so das Wesen der Übung akzentuieren. Die Musik ist ein wesentlicher Bestandteil in DEEPWORK und integriert den therapeutischen Effekt von Schlaginstrumenten, Percussion und rhythmischen Wiederholungen, ähnlich den heilenden Trance-Zuständen, die in verschiedenen Kulturen beobachtet werden.

Verschiedene Techniken, von körperlicher Therapie bis Meditation verhelfen zur körperlichen Erneuerung und geistigen Ruhe. Tiefe Rhythmen und fesselnde Percussion bieten kognitive Unterstützung, stärken die innere Kraft, fördern emotionale Katharsis und überwinden persönliche Barrieren.

Jede DEEPWORK-Bewegung ist darauf ausgelegt, physische Einschränkungen im Laufe der Zeit abzubauen und eine Reise des Wachstums und der Befreiung zu fördern.



Mach Dich untenrum Frei

Die nackten Fakten über das Barfuß-Training in DEEPWORK

Evolutionäre High-Tech: Die abgefahrenen Ingenieurskunst unserer Füße

Unsere Füße sind Wunderwerke der evolutionären Ingenieurskunst, ausgestattet mit 26 Knochen, fast 30 Gelenken, 60 Muskeln, über 100 Bändern, mehr als 200 Sehnen und Tausenden von Nervenenden. Dieses komplexe biomechanische Meisterwerk ermöglicht präzise Bewegungen, bei denen jeder Muskel, Nerv und jedes Gelenk eine entscheidende Rolle spielt. Um optimale Harmonie zwischen diesen komplexen Strukturen zu erreichen, muss unser Gehirn nahtlos Informationen verarbeiten und präzise Signale durch das Nervensystem senden. Daher ist es entscheidend, barfuß auf dem Boden zu stehen und sich zu bewegen – eine Praxis, die die Flexibilität dieser feinen Fußstrukturen bewahrt.

Die Philosophie des Barfußtrainings in DEEPWORK

DEEPWORK überschreitet konventionelle Fitnessmethoden, indem es die natürliche Architektur und Funktionalität unserer Füße einbezieht. Die Befreiung der Füße von einschränkenden Schuhen ermöglicht direkten Kontakt mit verschiedenen Oberflächen, verbessert die Propriozeption und verfeinert das komplexe Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Knochen.

Praktische Anwendungen und Integration

In DEEPWORK wird das Barfußtraining nahtlos in die Stunden integriert durch progressive Übungen. Beginnend mit sanften Bewegungen, um die Füße an verschiedene Texturen und Reize zu gewöhnen, schreiten die Stunden zu dynamischen Herausforderungen vor, die Stärke, Agilität und sensorische Schärfe verbessern.

Barfuß-Training aufgreifen

Erkunde das Barfuß-Training in DEEPWORK als eine Möglichkeit, die natürliche Weisheit deiner Füße neu zu entdecken. Indem du ihre Gestaltung und Funktionalität würdigst, schaffst du eine Grundlage aus Stärke, Balance und Widerstandsfähigkeit, die über traditionelle Fitnessgrenzen hinausgeht.



Fünf faszinierende Einblicke in das Barfuß-Training

1. Verbesserte Balance und Propriozeption

Barfußgehen oder -laufen weckt sensorische Wahrnehmungen, stimuliert Nervenenden und erhöht die Propriozeption – das angeborene räumliche Bewusstsein, das für Balance und Stabilität wichtig ist. Dieser natürliche Feedback-Mechanismus verbessert nicht nur unsere Verbindung zur Erde, sondern auch die allgemeine Stabilität (Quelle: Harvard Health Publishing – „Harvard Health Publishing - "Barefoot running: How it can affect your feet“).

2. Stärkung der Fußmuskulatur

Barfußaktivitäten aktivieren Muskeln in den Füßen und Unterschenkeln, die in Schuhen normalerweise inaktiv bleiben. Diese Aktivierung sorgt für wesentliche Unterstützung und Stoßdämpfung während der Bewegung, fördert robuste Fußmuskeln und stabilisiert (Quelle: Journal of Athletic Training - "Effect of Training in Minimalist Shoes on Running Economy").

3. Reduziertes Verletzungsrisiko

Das Barfußlaufen verringert die Wahrscheinlichkeit spezifischer Fuß- und Knöchelverletzungen wie Stressfrakturen und Plantarfasziitis. Durch die Förderung eines natürlicheren Fußaufsatzes und Gangmusters wird die Belastung auf Gelenke und Weichteile gemindert, was die Gesundheit und Vitalität unterstützt (Quelle: British Journal of Sports Medicine - "Running shoes and running injuries: myth-busting and a proposal for two new paradigms").

4. Verbesserte Biomechanik

Barfußgehen oder -laufen ermöglicht eine natürliche Beugung und Anpassung des Fußes, optimiert die Ausrichtung und biomechanische Funktion des gesamten Körpers. Diese fließende Bewegung fördert eine elegante Haltung und reduziert die Belastung der Gelenke und Muskeln der unteren Gliedmaßen, was uns mit uralten Rhythmen verbindet. (Quelle: Journal of Biomechanics - "Biomechanics of the natural human stride: implications for control of locomotion").

5. Besseres Gleichgewicht und Körperhaltung

Das Training ohne Schuhe aktiviert Muskeln und neuronale Wege, die für Balance und Haltung verantwortlich sind. Diese Aktivierung führt zu einer verbesserten allgemeinen Ausrichtung und Stabilität, was besonders vorteilhaft für die Korrektur von Haltungsschwächen und die Verringerung des Sturzrisikos, insbesondere bei älteren Erwachsenen, ist (Quelle: Journal of Sport and Health Science - "The effect of barefoot and shod running on postural stability").



Qi und DEEPWORK

Der unsichtbare Puls des Universums

Energie des Seins

Tief in den chinesischen Lehren liegt ein tiefgreifendes Konzept: Qi, die universelle Lebensenergie, bekannt für ihre dynamische Präsenz und transformative Kraft. Qi, das Wesen der Existenz, bildet die Grundlage der chinesischen Naturphilosophie über verschiedene Epochen hinweg und prägt ihr Verständnis von der Vitalität und dem Fluss der Natur.

In der westlichen Physik wird Qi als Energie verstanden. Aber Qi ist so viel mehr als nur Energie – es verkörpert eine allgegenwärtige Lebensenergie, die für alle lebenden Wesen essentiell ist. Es fließt unaufhörlich, treibt Veränderungen voran und erhält die Lebensprozesse. Jede Störung seines Flusses stört die Harmonie der Existenz und hält durch das komplexe Gleichgewicht der Natur wider.

Im Gegensatz zu westlichen Definitionen, die in der Physik verwurzelt sind und bei denen Energie als wesentliche Notwendigkeit für menschlichen Fortschritt und technologische Entwicklungen betrachtet wird – von der Energieversorgung für Radios bis hin zum Antrieb von Flugzeugen – überschreitet Qi die physikalische Nützlichkeit. Es entzieht sich einer direkten Definition, ist flüchtig, aber allgegenwärtig, wahrnehmbar durch seine Wirkungen statt durch seine greifbare Form.

Nach chinesischem Glauben durchdringt das kosmische Qi die natürliche Welt und belebt sowohl Winde als auch Gewässer. Im menschlichen Körper vereinigt sich Qi in den Organen, belebt deren Funktionen und fördert ihre Vitalität. Kanäle des Qi durchziehen den Körper, nähren seine äußeren Ränder und inneren Tiefen und lenken die Lebensenergie in jede Ecke.

Die Koordination der Organfunktionen, das Auf und Ab der Körperrhythmen – all das sind Manifestationen des allgegenwärtigen Einflusses des Qi. Es reguliert nicht nur die Qualität, sondern auch die Quantität dieser lebenswichtigen Funktionen. Ein Mangel an Organ-Qi führt zu Funktionsstörungen, während ein Übermaß an Qi Hyperaktivität auslöst – ein empfindliches Gleichgewicht, das den ewigen Tanz des Lebens widerspiegelt.

Zusammenfassend verkörpert Qi in der chinesischen Philosophie das Wesen des Lebens selbst – eine unsichtbare Kraft, die die Existenz mit ihrer grenzenlosen Energie und tiefgreifenden Auswirkungen auf das ganzheitliche Wohlbefinden formt.



Yin und Yang

Energien, Fluss und ständige Veränderung

Im Herzen der Existenz liegt das Konzept des kontinuierlichen Flusses und der Veränderung. Dieses Prinzip ist tief in der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin verankert und drückt sich durch das Verständnis von „Qi“ aus – der Lebensenergie, die in jedem Lebewesen zirkuliert. Qi bewegt sich im Rhythmus der Natur und wird von den fünf Wandlungsphasen beeinflusst, die in den verschiedenen Zyklen des Lebens, der Natur und des Tages sichtbar sind.

Die „5 Wandlungsphasen“ – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – symbolisieren diesen ewigen Fluss. Sie spiegeln die Entwicklung und Transformation wider, die alles Lebendige durchläuft. Von der Morgenröte (Holz, Frühling, Kindheit) bis zur Nacht (Wasser, Winter, Alter) verdeutlichen sie die ständige Veränderung und das Wachstum, das uns durch unser Leben begleitet.

Wie in der Natur erfordert dieser Prozess eine Balance zwischen den verschiedenen Phasen. Frühling bringt Lebendigkeit, Sommer steht für Höhepunkt und Aktivität, während Herbst und Winter die Rückkehr zur Ruhe und Reflexion symbolisieren. Diese Phasen fließen ineinander, sie bedingen und unterstützen sich gegenseitig. Ähnlich verhält es sich im menschlichen Leben und im Training: Kraft und Erholung, Spannung und Entspannung – all diese Phasen wechseln sich ab und fördern den natürlichen Energiefluss.

Neben dem Yin-Yang-System wurden im 3. Jahrhundert v. Chr. die „5 Wandlungsphasen“ eingeführt, um Prozesse zu kategorisieren. Dieses Korrespondenzsystem ordnet physikalische Phänomene in fünf Phasen ein und trägt zur einheitlichen antiken Weltanschauung bei. Die Traditionelle Chinesische Medizin integrierte verschiedene natürliche Prozesse in diese fünf grundlegenden Faktoren:



Die Phasen sind:

- Kleines Yang - HOLZ - Morgen - Frühling - Kindheit
- Großes Yang - FEUER - Mittag - Sommer - Jugend
- Die zentrale Linie (Zentrierung) - ERDE - Nachmittag - Spätsommer - Adoleszenz
- Kleines Yin - METALL - Abend - Herbst - Reife
- Großes Yin - WASSER - Nacht - Winter - Alter

In DEEPWORK und BODYART spiegeln sich diese Prinzipien wider. Anstatt in „Trainingsphasen“ zu denken, sprechen wir von „Energiephasen“, die die körperlichen und mentalen Aspekte während und nach dem Training verbinden. Die Dynamik des Trainings ist also kein isolierter Prozess, sondern ein Teil des ständigen Wandels, der uns zur Erneuerung und innerem Gleichgewicht führt.

Die Dynamik der Energien und Wandlungsphasen

- Tageszeiten
- Jahreszeiten
- Lebenszyklus
- Energien
- Elemente



Yin und Yang in DEEPWORK

Die Philosophie der Gegensätze/Polaritäten

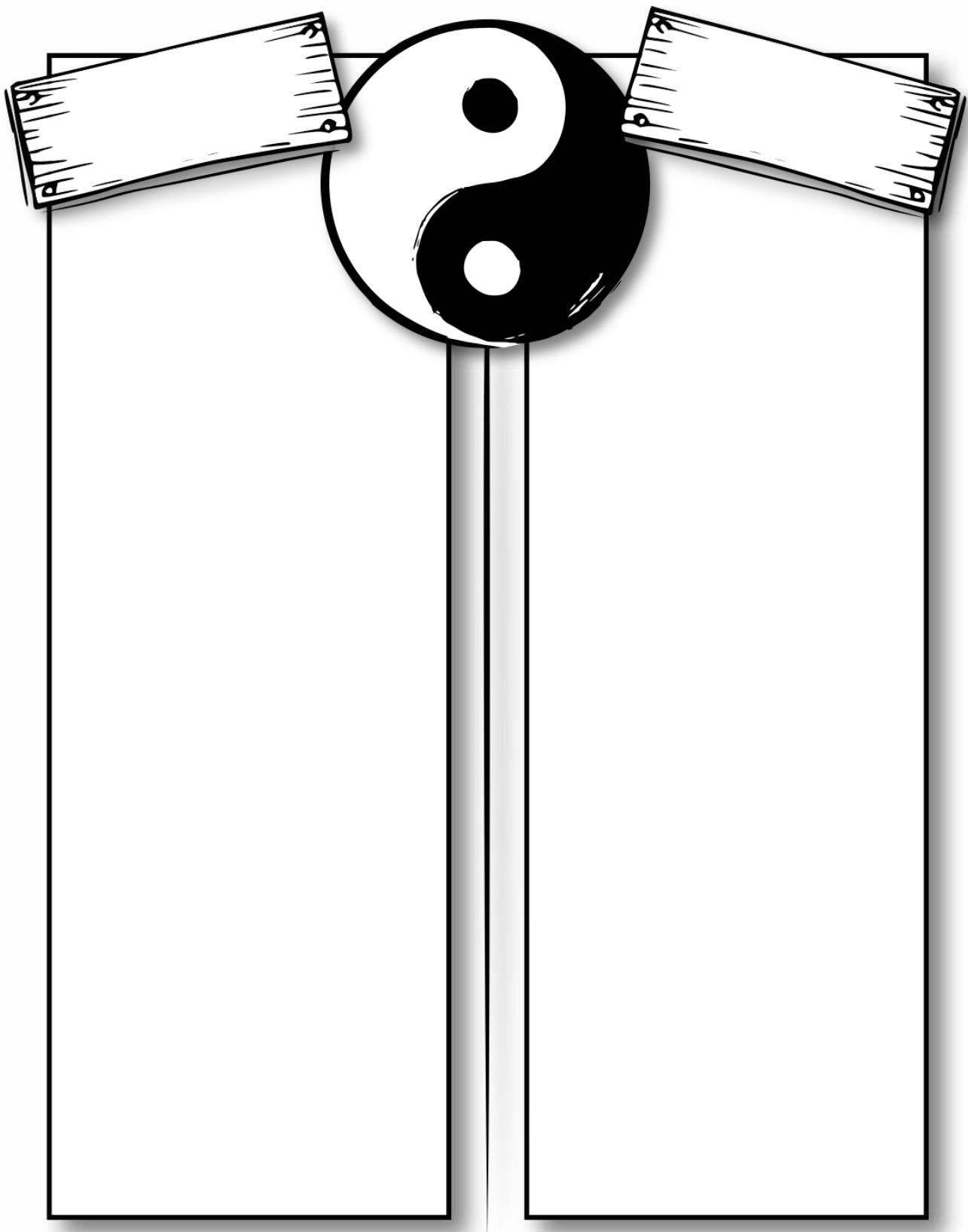
Ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften ist entscheidend für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Umgekehrt führt zu viel Yin, also zu viel Ruhe oder Passivität, zu Schwäche oder Stagnation. Das Prinzip von Yin und Yang lehrt uns, dass das Leben in ständiger Bewegung und Wechselwirkung zwischen diesen Kräften steht. Für den Sportler bedeutet dies, nicht nur Stärke (Yang) aufzubauen, sondern auch Flexibilität (Yin) zu fördern. Im Training wie im Leben geht es darum, diese Dualitäten zu umarmen und das natürliche Gleichgewicht zwischen den Extremen zu finden. Die Philosophie von Yin und Yang zeigt uns, dass Balance kein statischer Zustand ist, sondern ein dynamischer Prozess der Anpassung und des stetigen Wandels. In der Akzeptanz dieser Gegensätze liegt der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben - sowohl im Training als auch im Alltag.

Yin und Yang - das Konzept der Polaritäten - verkörpert die andere zentrale Philosophie im Verständnis von Energie und Balance. Yin und Yang sind keine statischen Gegensätze, sondern komplementäre Kräfte, die immer nach Harmonie streben. Das eine kann ohne das andere nicht existieren: Licht definiert sich durch Schatten, Aktivität (Yang) ist nur sinnvoll mit Ruhe (Yin), und Gesundheit ist das Resultat des Gleichgewichts zwischen diesen beiden Polen. In der Weisheit von Lao Tse ist dieses Zusammenspiel perfekt ausgedrückt: „Sein und Nichtsein erschaffen einander. Schwierig und einfach ergänzen sich. Hoch und niedrig hängen voneinander ab.“ Diese Gegensätze bedingen einander und formen den Rhythmus des Lebens. Jeder Moment, jede Erfahrung bewegt sich zwischen den Polen von Yin und Yang, wie der Tag auf die Nacht folgt und das Einatmen auf das Ausatmen.



Die Polaritäten von Yin und Yang

Polarisierende, aber sich ergänzende Energien



Die Umgedrehte Pyramide

Die Landkarte einer DEEPWORK-Reise zur Transformation

Die Struktur und das Design der Stunde

In den Tiefen der antiken Weisheit und den Fortschritten der modernen Fitness liegt eine Methode, die durch die Suche nach Balance durch körperliche Anstrengung und achtsame Praxis definiert ist. Dies ist DEEPWORK, eine Disziplin, bei der Körper, Geist und Seele in Einklang kommen, geleitet von den Rhythmen des Lebens. Als angehender DEEPWORK-Trainer wirst du lernen, Stunden zu gestalten, die sowohl transformativ als auch ganzheitlich sind.

Der Entwurf einer DEEPWORK-Stunde

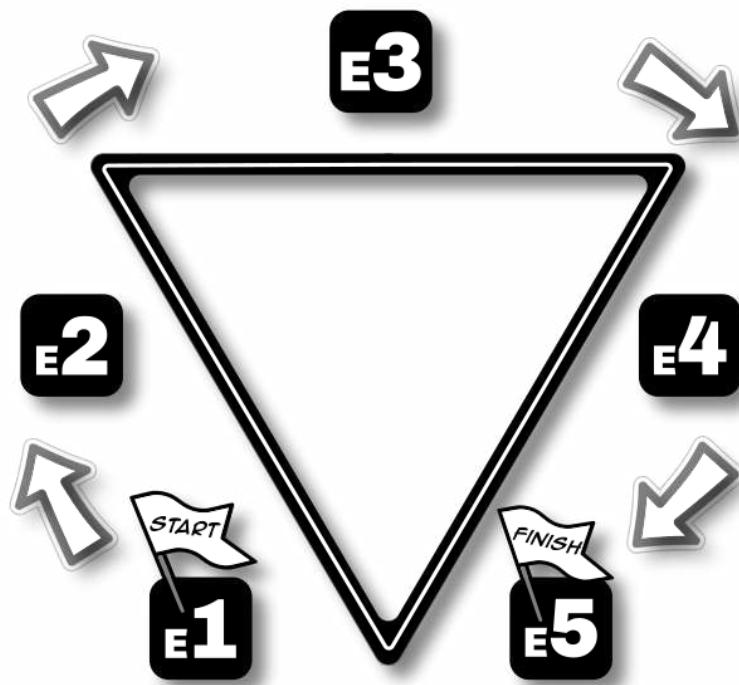
Betrachte eine DEEPWORK-Stunde als eine sorgfältig komponierte Symphonie, bei der jede Note und jede Bewegung einen Zweck hat. Dieser Ansatz kombiniert Intensität mit Erholung, Stärke mit Flexibilität und urtümliche Bewegungen mit verfeinerten Techniken. Um dir bei der Erstellung dieser Stunden zu helfen, bieten wir eine strukturierte Formel an.

Der Energiefluss

Stelle dir eine umgedrehte Pyramide vor, die oben breit und nach unten hin spitz zuläuft. Um diese Pyramide herum befinden sich die fünf Energiephasen, die grundlegend für DEEPWORK sind, dargestellt durch die fünf Elemente: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Jedes Element repräsentiert eine Phase des Workouts und sorgt für einen umfassenden Ansatz, der sowohl körperliches als auch mentales Training integriert.

Gestaltung deiner DEEPWORK-Stunde

Die umgedrehte Pyramide symbolisiert den Fortschritt der Energieniveaus, wobei der breite obere Teil die hohe Intensität des Hauptworkouts (der Yang-Teil unserer Stunde) und der schmale untere Teil die fokussierte Ruhe zu Beginn und Ende (die Yin-Teile unserer Stunde) repräsentiert. Als DEEPWORK-Trainer musst du lediglich dem Fluss der fünf Elemente (Phasen) folgen, die im Uhrzeigersinn um die Pyramide fortschreiten – wie eine Schablone.



Vor dem Kurs

Bereite deine Teilnehmer auf DEEPWORK vor

Schaffe eine einladende Atmosphäre

Als DEEPWORK-Trainer beginnt deine Rolle lange bevor die Musik startet und die ersten Bewegungen beginnen. Vor dem Kurs ist es wichtig, sowohl mental als auch physisch die Bühne für deine Teilnehmer vorzubereiten. Begründe deine Teilnehmer herzlich und stelle dich vor, besonders wenn du einspringst oder neue Gesichter dabei sind. Diese erste Interaktion legt den Grundstein für das, was kommt.

Hier sind ein paar Anweisungen, die du geben könntest, bevor alle den Kopf auf die Matte legen:

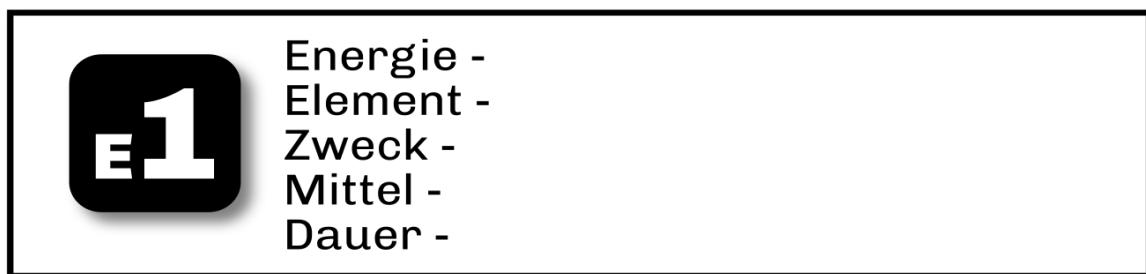
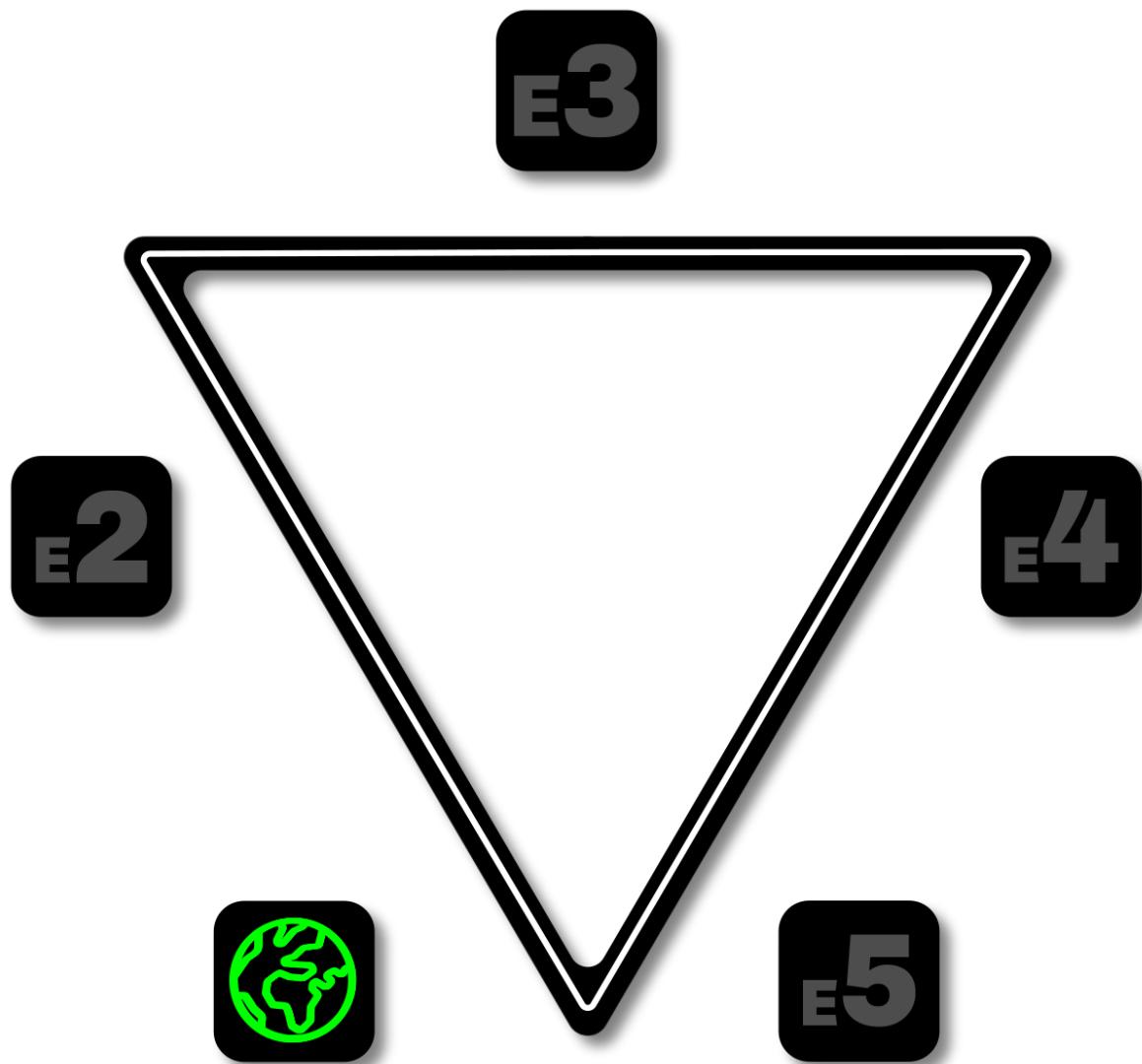
- Bitte alle, ihre Schuhe und Socken auszuziehen; der Kurs wird barfuß durchgeführt. Wir wollen uns geerdet und verbunden mit der Erde fühlen.
- Räume den Bereich um die Matten frei, um genug Platz für Bewegung zu schaffen und Stolpergefahren durch herumliegende Gegenstände zu minimieren.
- Betone die Bedeutung des Tempos: Ermutige jeden, sein eigenes Tempo zu finden, das seinem Fitnesslevel entspricht. Bei DEEPWORK geht es darum, auf den eigenen Körper zu hören, statt dem Rhythmus der Musik zu folgen.
- Erkläre kurz die fünf Phasen von DEEPWORK – wie lange jede dauert, was sie beinhaltet und worauf der Fokus liegt.
- Hebe das Prinzip der Dualität (Yin und Yang) hervor, das der DEEPWORK-Philosophie zugrunde liegt. Erkläre die polarisierten Aspekte unserer Bewegungen. Dies hilft den Teilnehmern, das Gleichgewicht zwischen Intensität und Erholung während des Kurses zu verstehen.
- Ermutige jeden, innerhalb seiner eigenen Möglichkeiten und Variationen zu arbeiten, und betone, dass die Intensität der Bewegungen dem Fitnesslevel und den persönlichen Fähigkeiten angepasst werden sollte.

Indem du klare Erwartungen setzt und eine einladende Atmosphäre schaffst, sorgst du dafür, dass alle bereit sind, sich vollständig auf das DEEPWORK-Erlebnis einzulassen. Nimm dir einen Moment zum tiefen Atmen, teile ein Lächeln und bereite dich darauf vor, deine Klasse durch eine bereichernde Einheit zu führen!



ENERGIEPHASE 1:

Die Ruhe vor dem Sturm



ENERGIEPHASE 1:

Theorie-Teil

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Energiephase Eins (E1). Wir betrachten die Energiedynamik, das entsprechende Element, die Dauer, die Ziele und die Methoden zur Anleitung. Anschließend werden wir die spezifischen Übungen und Bewegungen vorstellen, die für diese Phase wichtig sind.

Energiedynamik und Elementare Darstellung

E1 ist durch eine ankommende oder zentrierende Energie gekennzeichnet. Es steht in enger Verbindung mit dem Element Erde, das dafür steht, das Fundament für die kommende Stunde zu legen, indem der Fokus nach innen gerichtet wird.

Dauer und Ziele

E1 dauert in der Regel etwa 5 Minuten. Das Hauptziel ist es, sich zu mobilisieren und zu atmen. Diese Phase soll den Teilnehmern helfen, sich nicht nur physisch, sondern auch mental und emotional in der Stunde anzukommen.

Cueing in E1

Eine effektive Anleitung in E1 umfasst prägnante verbale Anweisungen, die die Atmung betonen, um ein inneres Bewusstsein zu fördern.

- Verwende WENIG Anweisungen (Worte).
- Betone das Atmen, um Achtsamkeit nach innen zu schaffen.
- Bewege dich durch die Mobilisierung ohne Kraftaufwand, mit großen, übertriebenen Bewegungen (voller Bewegungsumfang).
- Verstehe, dass alle Übungen in Energiephase 1 der Mobilisation dienen und darauf abzielen, einen Energiefluss im Körper zu erzeugen, indem Atem und Bewegung miteinander verbunden werden.



ENERGIEPHASE 1: Praxis-Teil

Ausgangsposition: Child

Lass uns die Teilnehmer in die Position des Child führen, einen grundlegenden Moment in der DEEPWORK-Praxis. So machen wir es:

Bring deine großen Zehen zusammen.

Öffne die Knie weit.

Verlager dein Gewicht nach hinten auf die flachen Füße.

Schließe deine Augen.

Atme in die Rückseite deines Körpers.

Denk daran, ATMEN ist die erste Übung.

Lass deine DEEPWORK-Teilnehmer für 5 bis 6 Atemzüge in der Position des Child bleiben, während du sie anleitest, sich nach innen zu fokussieren, indem du spezifische Hinweise gibst. Leite sie an, jeden Atemzug zu spüren, wie die Luft ihre Lungen füllt, die Rippen dehnt und mit jedem Ausatmen Spannungen abbaut. Erinner sie daran, das Gefühl der Erdung durch die Füße auf der Matte, das Dehnen im Rücken und die Ruhe, die mit jedem achtsamen Atemzug einhergeht, wahrzunehmen. Dieser erste Fokus wird den Weg für die tiefergehenden, gezielteren Bewegungen vorbereiten.

In dieser Position fordern wir ein tiefes Gefühl der Verbindung mit deinem Atem und Körper. Es ist ein Moment, der die Menschen zentriert und die Grundlage für die achtsame Bewegung legt, die in DEEPWORK folgt.

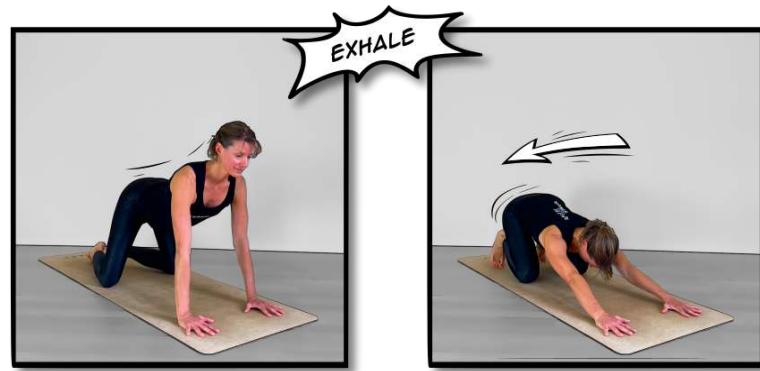
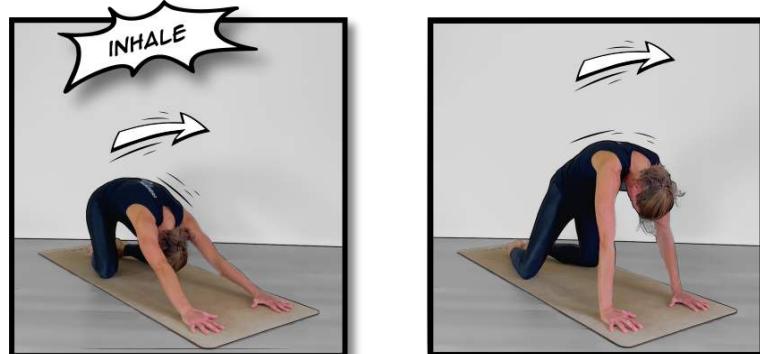


Bewegung 1: WHEEL

Ausführung der Übung

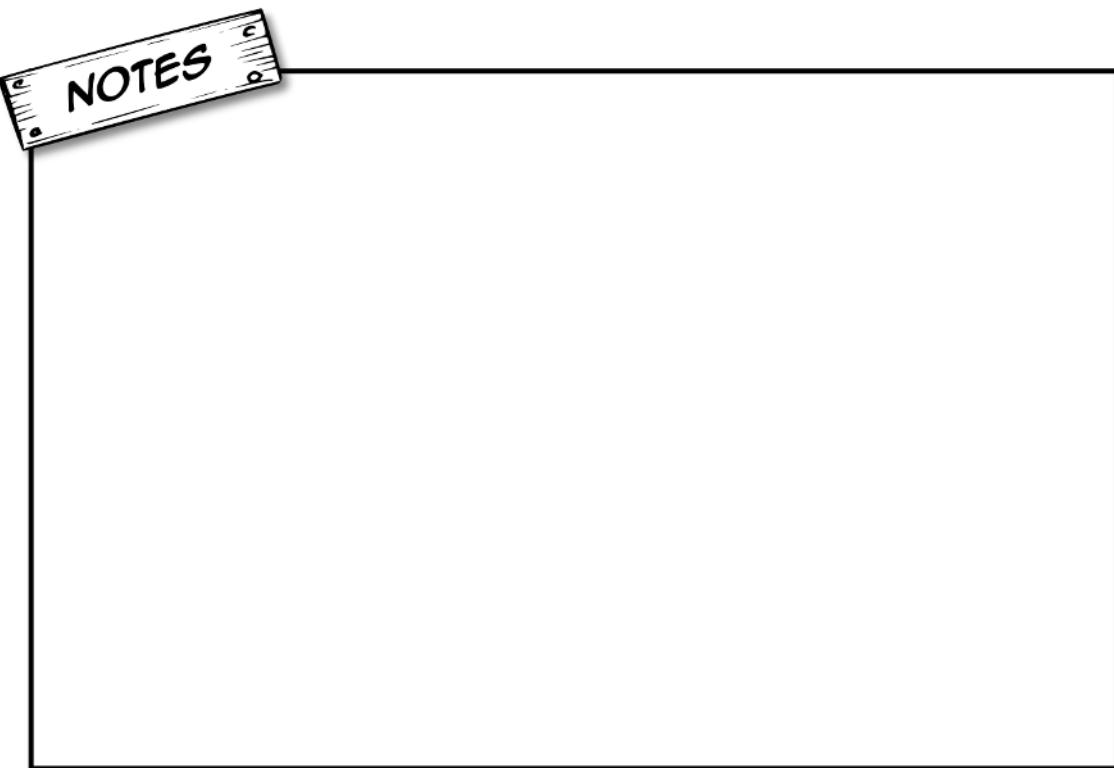
Beginne damit, dein Kinn zur Brust zu ziehen.

- *Atme tief ein und rolle nach vorne, indem du sanft vom Child in eine Vierfüßlerposition mit rundem Rücken übergehst. Diese Vorwärtsbewegung betont die Einatmungsphase.*
- *Atme langsam aus, während du dich zurück auf die Fersen drückst, den Rücken lang hältst und dich auf die Ausatmungsphase konzentrierst.*
- *Konzentriere dich während der Bewegung auf die Erweiterung deines Rückens beim Einatmen (Yang) und die Kontraktion beim Ausatmen (Yin).*
- *Führe 6 bis 8 Wiederholungen des Wheel aus, bewege dich vor und zurück und achte darauf, dass jede Bewegung mit deinem Atem synchronisiert ist.*
- *Ermutige die Teilnehmer, bei den letzten Wiederholungen die Augen zu schließen, um die innere Fokussierung zu stärken.*
- *Lass den Atemrhythmus, bei dem die Einatmung dem runden Rücken und die Ausatmung dem hohlen Rücken entspricht, die Bewegung mit Atembewusstsein führen.*



Beispielanleitungen für "The Wheel"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Runde deinen Rücken.</i>	<i>Gerade Rücken zurück zur Child.</i>
<i>Wechsle in den Vierfüßlerstand.</i>	<i>Höhle den Rücken aus.</i>
<i>Ziehe das Kinn zur Brust.</i>	<i>Schau nach vorne.</i>
<i>Komme nach vorne, während du auf deinen Bauchnabel schaust.</i>	<i>Hebe deine Fingerspitzen.</i>
<i>Spüre das Dehnen und die Öffnung in deinem Rücken</i>	<i>Spüre die Länge in deiner Wirbelsäule.</i>
<i>Komm mit einem Katzenbuckel nach vorn.</i>	<i>Strecke dein Steißbein zur Decke.</i>
<i>Kopf runter.</i>	<i>Leichte Überstreckung in die WS</i>

**Zurück zur Position des Child und Vorbereitung auf die nächste Übung**

Nachdem du das Wheel abgeschlossen hast, leite die Teilnehmer an, zurück in die Position des Child zu kommen. Lass sie sich hier einen Moment ausruhen, um die Wirkung der Bewegung wahrzunehmen und sich auf die nächste Phase der Übungen vorzubereiten.

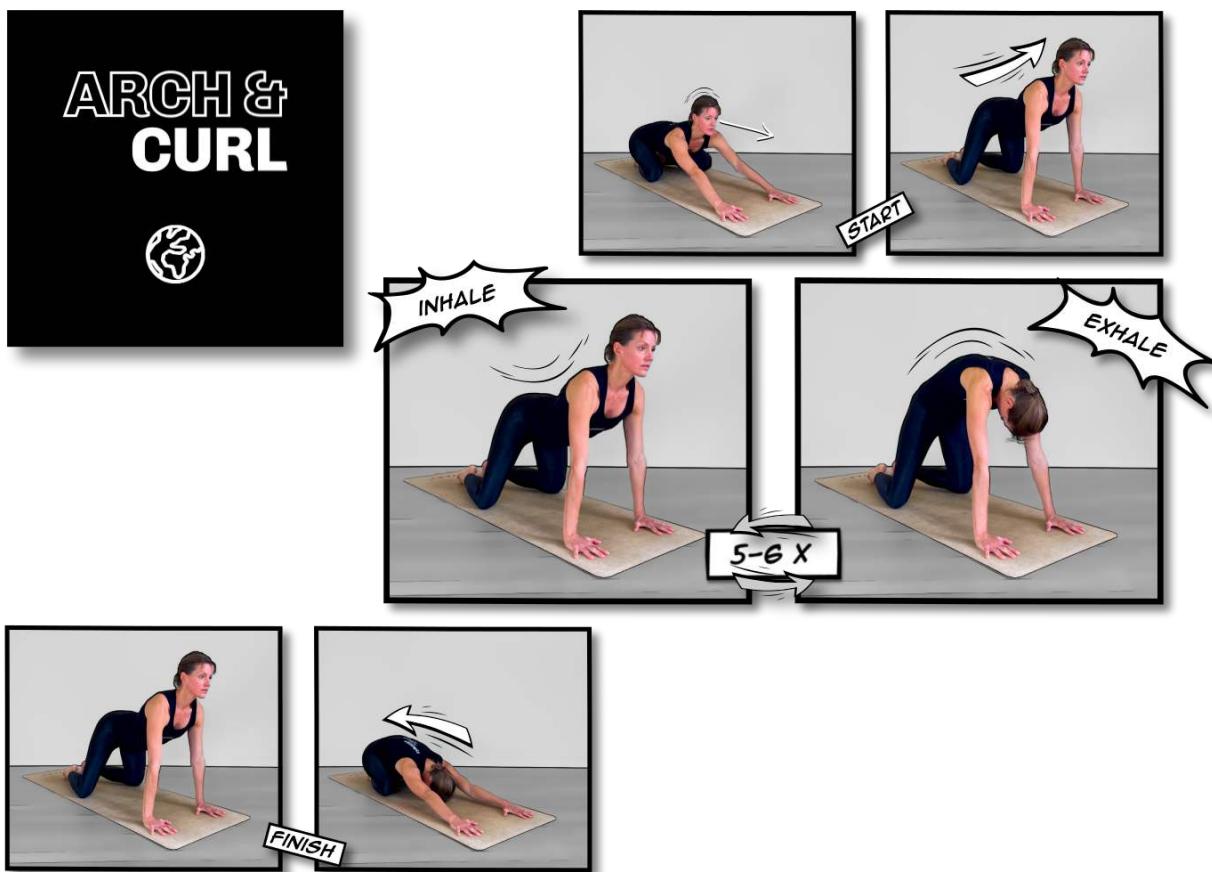
Du hast jetzt die erste von drei Übungen in E1 abgeschlossen. Nutze diese Zeit, um kurz die Bedeutung dieser grundlegenden Bewegungen in DEEPWORK zu erklären und sie auf die folgenden Übungen vorzubereiten.

Bewegung 2: ARCH & CURL

Ausführung der Übung

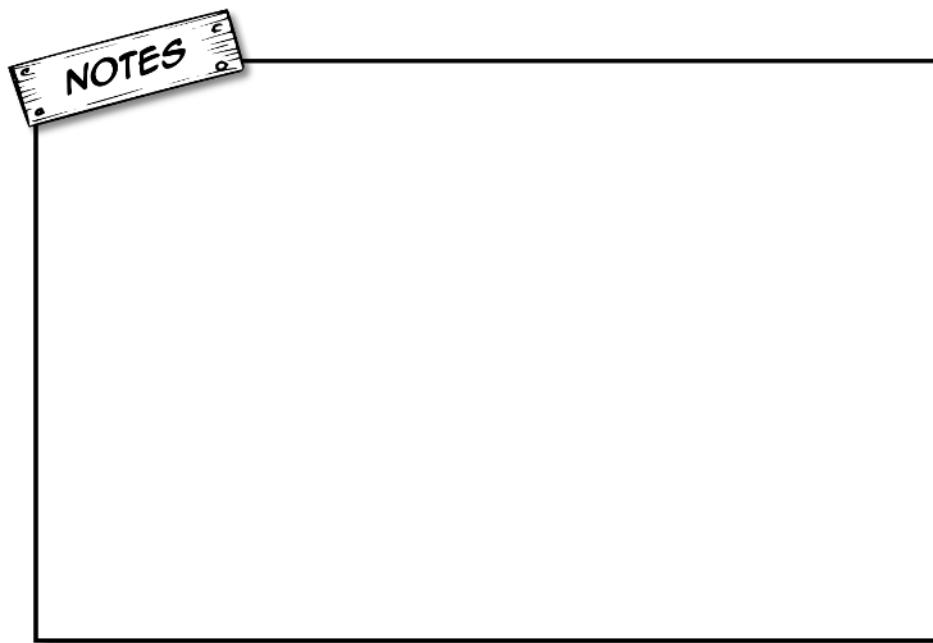
Leite deine Teilnehmer zuerst an, den Kopf zu heben. Mit dem Kinn nach vorne zeigend, wechsle aus der Child's pose in den Vierfüßerstand mit geradem Rücken. EINATMEN, während du nach vorne kommst.

- **AUSATMEN:** Runde deine Wirbelsäule, ziehe das Kinn zur Brust und ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Dies ist die „Curl“-Position.
- **EINATMEN:** Wölbe deinen Rücken, hebe Kopf und Steißbein zur Decke. Dies ist die „Arch“-Position.
- Wiederhole diesen Ablauf, im Rhythmus mit dem Atem, für 6 bis 8 Zyklen.
- Beachte, dass Arch & Curl im Vierfüßerstand durchgeführt wird, während the Wheel von der Child's pose in den Vierfüßerstand und wieder zurück geht.
- Arch & Curl bewegt sich nicht vor und zurück. Ermutige deine Teilnehmer, für die letzten Wiederholungen die Augen zu schließen.
- Leite sie an, sich mit ihrem Atem zu bewegen und lasse jedes Ein- und Ausatmen den Fluss der Bewegung führen.
- Weise deine Teilnehmer an, langsam und achtsam zu arbeiten, den Atem und die Bewegung der Wirbelsäule wahrzunehmen.
- Erinnere sie daran, die Ausdehnung (Yang) beim Einatmen und die Kontraktion (Yin) beim Ausatmen bewusst wahrzunehmen – mit dem Fokus auf der Körperrückseite.



Beispielanleitungen für "Arch & Curl"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Hebe deinen Kopf</i>	<i>Schau zu deinem Bauchnabel.</i>
<i>Mach ein Hohlkreuz.</i>	<i>Mach einen Katzenbuckel.</i>
<i>Strecke dein Kinn nach vorn.</i>	<i>Kinn zur Brust</i>
<i>Brustbein hoch.</i>	<i>Drücke deine Hände in die Matte.</i>
<i>Strecke dein Steißbein nach hinten, oben.</i>	<i>Ziehe dein Schambein nach vorne.</i>
<i>Spüre die Dehnung und Öffnung im Körpervorderseite</i>	<i>Ziehe deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule.</i>
<i>Beuge deine Ellenbogen leicht.</i>	<i>Streck die Ellbogen.</i>
<i>Hebe deine Fingerspitzen.</i>	<i>Blick zu den Füßen</i>



Rückkehr zur Child's Pose und Vorbereitung auf die nächste Übung

Nach den Wiederholungen von Arch & Curl führe deine Teilnehmer zurück in die Child's pose. „Kehre in die Child's pose zurück, gönne dir ein paar Momente zum Ausruhen und um die Bewegung zu verinnerlichen. Atme tief in deinen Rücken und erde dich.“

Lasse sie hier für ein paar Atemzüge ruhen, um die Auswirkungen der Bewegung aufzunehmen.

Du hast nun die zweite von drei Übungen in E1 abgeschlossen.

Nutze diese Pause, um kurz die Bedeutung des Flusses zwischen den Positionen zu erklären und wie er hilft, den Körper aufzuwärmen und den Geist zu fokussieren.

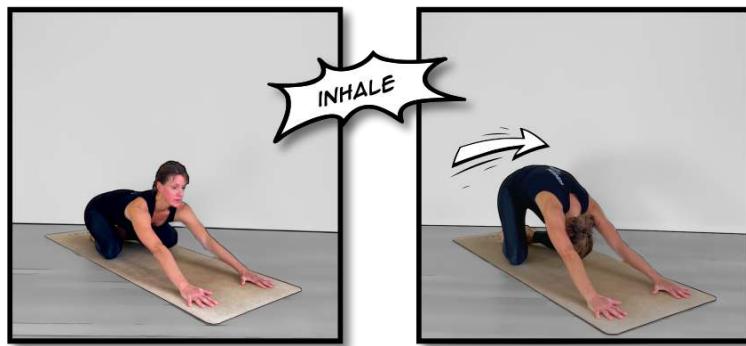
Bereite deine Teilnehmer auf die dritte Übung vor, damit sie bereit sind, ihre DEEPWORK-Reise fortzuführen.

Bewegung 3: THE HAMMOCK

Ausführung der Übung

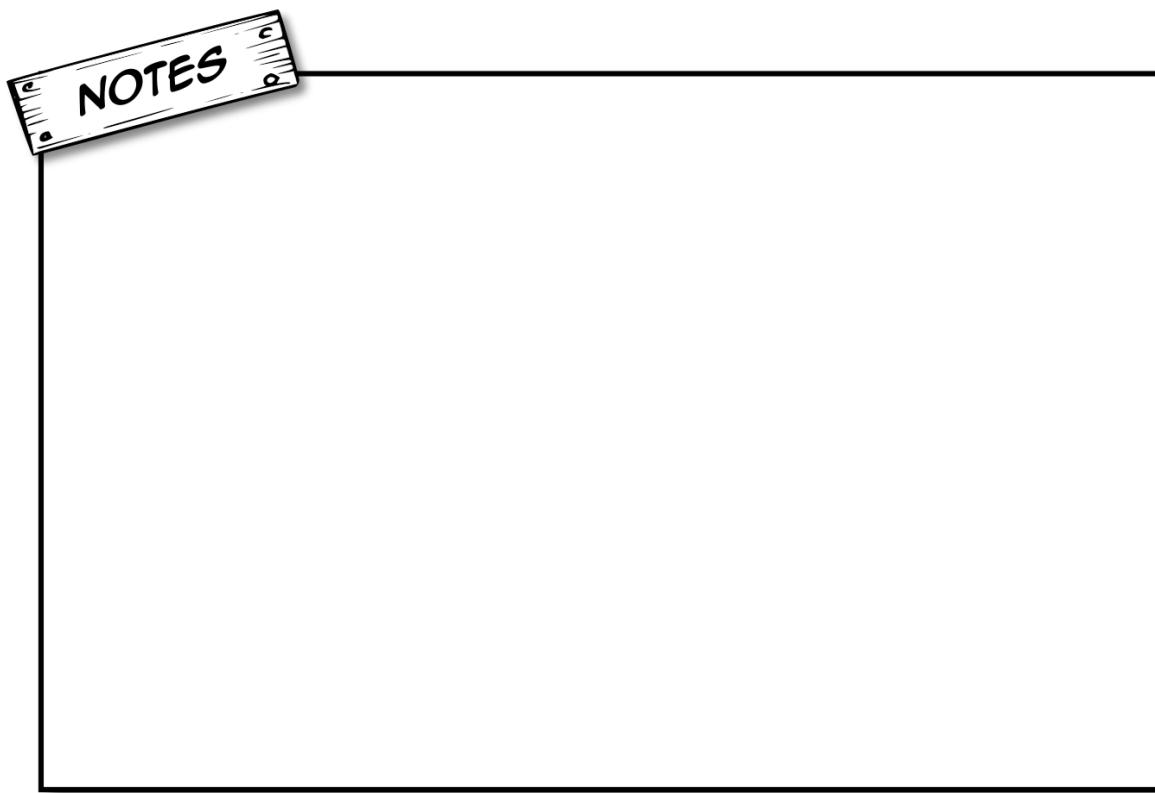
Beginne damit, deinen Blick kurz zu heben

- *Ziehe dann dein Kinn zur Brust und rolle beim tiefen Einatmen Wirbel für Wirbel nach vorne.*
- *Platziere deine Füße (Unterschenkel) leicht auseinander, um mehr Beweglichkeit in den Hüften zu ermöglichen*
- *Senke dein Becken langsam in Richtung Matte, während du ausatmest.*
- *Entspanne dabei vollständig deine Gesäßmuskulatur.*
- *Senke deinen Kopf mit ausgestreckten Armen, halte deine Schultern entspannt aber die Bauchmuskulatur aktiv.*
- *Richte den Blick zum Boden, um die Halswirbelsäule zu entlasten.*
- *Atme tief ein und drücke dich sanft aus den Schultergelenken nach oben.*
- *Atme aus, während du dich wieder zurück in den Child schiebst.*
- *Hebe erneut kurz den Blick, bevor du dein Kinn zur Brust ziehst, um die nächste Hammock einzuleiten.*
- *Führe etwa 6 Wiederholungen dieser Sequenz aus.*
- *Optional: Verweile bei der letzten Wiederholung in der hängenden Position und bewege sanft dein Becken hin und her, um die Lendenwirbelsäule zu mobilisieren.*



Beispielanleitungen für "Hammock"

Bei der 1. Einatmung:	Bei der 2. Einatmung:
<i>Rolle dich sanft nach vorne und konzentriere dich auf jede Wirbel.</i>	<i>Aktiviere deine Schultern, um dich sanft nach oben zu drücken.</i>
Bei der 1. Ausatmung:	Bei der 2. Ausatmung:
<i>Rolle dich sanft nach vorne und konzentriere dich auf jede Wirbel. Aktiviere deine Körpermitte, Senke dein Becken kontrolliert, Entspanne deine Gesäßmuskeln, Schau auf den Boden</i>	<i>Rolle dich kontrolliert Wirbel für Wirbel zurück zum Child.</i>



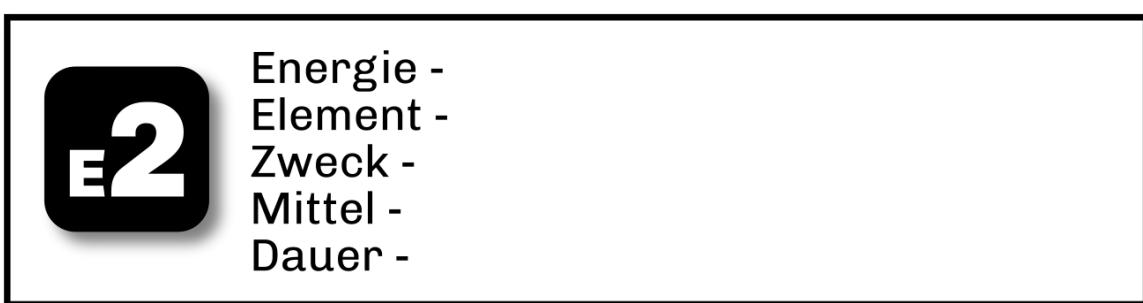
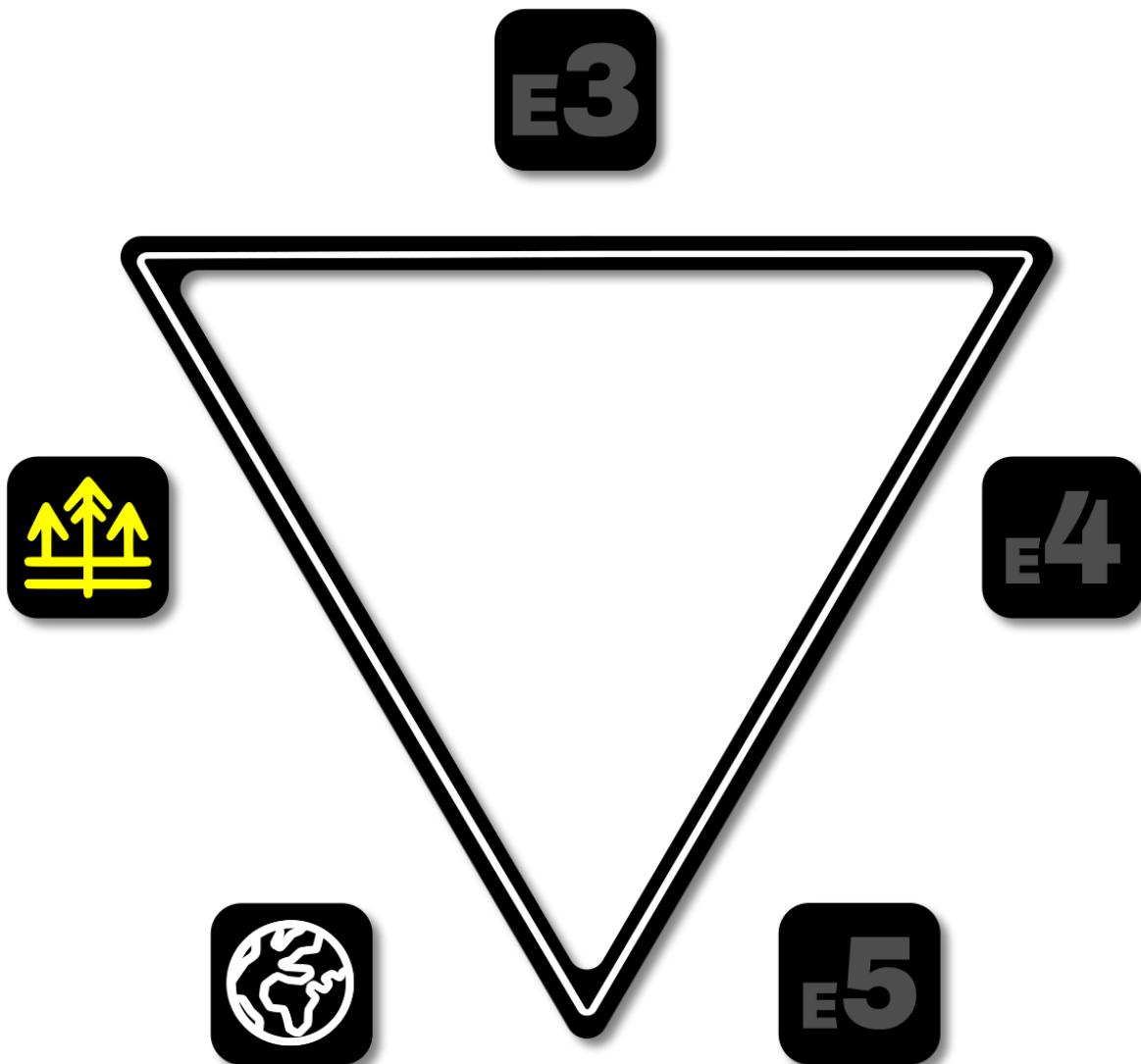
Zurück in die Child's Pose und Vorbereitung auf den Übergang in Energiephase 2

Nach der letzten Wiederholung führe die Teilnehmer zurück in die Child's Pose und weise sie an, ihre Füße auf die Matte zu stellen (flex), um sich zu erden.

Lasse sie hier einen Moment ruhen, damit sie die Wirkung der ersten Energiephase aufnehmen und sich mental und körperlich auf den Übergang in die zweite Energiephase vorbereiten können.

ENERGIEPHASE 2:

Vorboten des Unwetters



ENERGIEPHASE 2: Theorie-Teil

In dieser Phase beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Energiephase Zwei (E2). Wir untersuchen die Energiedynamik, das entsprechende Element, die Dauer, Ziele und Methoden des Cueings. Anschließend besprechen wir die spezifischen Übungen und Bewegungen dieser Phase und betonen ihre Rolle bei der Vorbereitung von Körper und Geist auf die intensiven Aktivitäten in E3.

Energiedynamik und Elementare Zuordnung

E2 ist durch expansive oder aufsteigende Energie geprägt und wird mit dem Element Holz verbunden, das für Wachstum und Ausdehnung steht. Diese Phase ist entscheidend für das Aufwärmen des gesamten Muskelsystems, die Mobilisierung der Gelenke, die Verbesserung von Flexibilität und Kraft und die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Hauptteil der DEEPWORK-Stunde.

Dauer und Ziele

E2 dauert typischerweise etwa 10 Minuten mit den folgenden Zielen:

- Aufwärmung des gesamten Muskelsystems
- Mobilisierung
- Verbesserung der Flexibilität
- Vorbereitung auf Kraftübungen
- Technische Verfeinerung
- Spezifische Vorbereitung auf die kommenden Lauf- und Schwingphasen

Diese Ziele werden durch unsere acht Sequenzen erreicht, die als ritualisierte, repetitive Serie spezifischer Bewegungsmuster gesehen werden. Durch das Wiederholen jeder Sequenz etwa sechs- bis achtmal erreichen die Teilnehmer eine optimale Vorbereitung und verbessern ihr Körperbewusstsein. Die Sequenzen sind immer dynamisch, um die Konzentration auf die späteren Trainingsphasen zu fördern.

Cueing in E2

Effektives Cueing in E2 umfasst präzise verbale Anweisungen, die Technik, spezifische Muskeln, Länge, Polaritäten und Atmung betonen. Das Ziel ist es, klare, fokussierte Anweisungen zu geben, die leicht zu befolgen sind und die Leistung der Teilnehmer sowie ihre Bereitschaft für die kommenden Schwingphasen verbessern.

- Gib präzise Anweisungen.
- Betone wichtige Aspekte (Technik, muskuläre Anspannung, Länge, Polaritäten und Atmung).
- Überlade die DEEPWORK-Teilnehmer nicht mit zu vielen Cues; beschränke dich auf ein Cue pro Atemzug.



ENERGIEPHASE 2: Praxis-Teil

Übergang von Energiephase 1 zu Energiephase 2 (Hammock zu Sequenz #1)

Beginne damit, deinen Blick kurz zu heben

- *Wir befinden uns immer noch in der Child's Pose mit aufgestellten Füßen.*
- *Komm in den Vierfüßlerstand. Drücke dich nach hinten in die V-Pose.*
- *In der V-Pose hebe deine Fersen,*
- *beuge deine Knie*
- *und laufe mit den Füßen nach vorne in Richtung deiner Hände auf die Matte.*
- *Stehe am vorderen Ende deiner Matte auf und beginne mit Sequenz Nummer Eins.*



Übungen und Bewegungen

Lasst uns nun die Sequenzen von E2 besprechen. Dabei legen wir den Fokus auf dynamische Bewegungen und Atembewusstsein. Um die Teilnehmer effektiv anzuleiten wird jede der folgenden Sequenzen vom Atemrhythmus geführt.

Sequenz #1: SQUAT & CURL

Ausführung der Übung:

- *Atme aus und sinke tief in deine Squat-Position, während du die Finger ineinander verschränkst.*
- *Atme ein und komm mit langem Rücken wieder nach oben, die Handflächen auf Brusthöhe.*
- *Atme aus und runde den Rücken, während du die Handflächen aktiv nach vorne drückst. Der Kopf taucht zwischen die Oberarme ein.*
- *Atme ein und richte dich vollständig auf, die Arme lang nach oben strecken, Handflächen zeigen zur Decke.*
- *Atme aus, öffne die Arme und lass sie seitlich sinken, bis du wieder in die tiefe Squat-Position zurückkehrst und die Hände etwa auf Kniehöhe ankommen.*

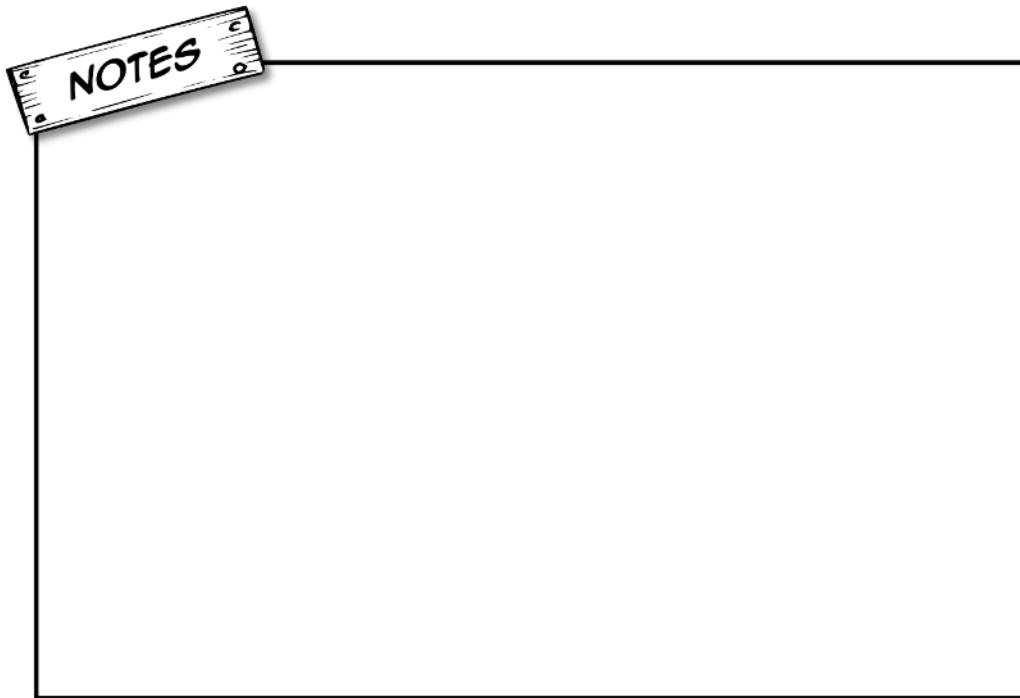
Verschränke die Finger und wiederhole diesen Flow ca. 6–8 Mal im Einklang mit deiner Atmung.

Nach der letzten Wiederholung: Bleibe aufrecht stehen, die Finger bleiben verschränkt, Handflächen zur Decke.



Beispielanleitungen für "The Squat & Curl"

Bei der 1. EINATMUNG:	Bei der 1. AUSATMUNG:
<i>Stehe mit langem Rücken aus der Hocke auf.</i>	<i>Runde deinen Rücken.</i>
<i>Handflächen auf Brusthöhe.</i>	<i>Drücke die Handflächen aktiv nach vorne.</i>
<i>Hebe deine Brust und dein Brustbein an.</i>	<i>Halte deine Körpermitte aktiv.</i>
<i>Entspanne deine Schultern von den Ohren weg.</i>	<i>Bringe deinen Kopf zwischen die Bizeps.</i>
<i>Spüre die Länge in deiner Wirbelsäule.</i>	<i>Spüre die Dehnung im oberen Rücken.</i>
Bei der 2. EINATMUNG:	Bei der 2. AUSATMUNG:
<i>Richte dich vollständig auf, die Arme gestreckt nach oben.</i>	<i>Sinke tief in die Squat-Position.</i>
<i>Drücke deine Handflächen zur Decke.</i>	<i>Verschränke die Finger.</i>
<i>Hebe deine Brust und dein Brustbein.</i>	<i>Aktiviere deine Körpermitte.</i>
<i>Halte die Schultern von den Ohren weg.</i>	<i>Halte deinen Rücken gerade.</i>
<i>Bauch fest.</i>	<i>Halte Brust und Brustbein aufgerichtet.</i>



Übergang zu Sequenz #2

- *Öffne deine Arme entlang der Seiten, bis du deine Zehen berührst.*
- *Während du deine Zehen berührst, bringe deine Hüften tiefer als deine Schultern.*
- *Lege deine Hände auf die Oberschenkel und strecke deine Ellenbogen, während du deinen Oberkörper aufrichtest.*
- *Ohne den Winkel in deinen Knien zu verändern, strecke deine Arme vollständig und richte den Blick nach vorne.*

Sequenz #2: ARCH & RELEASE

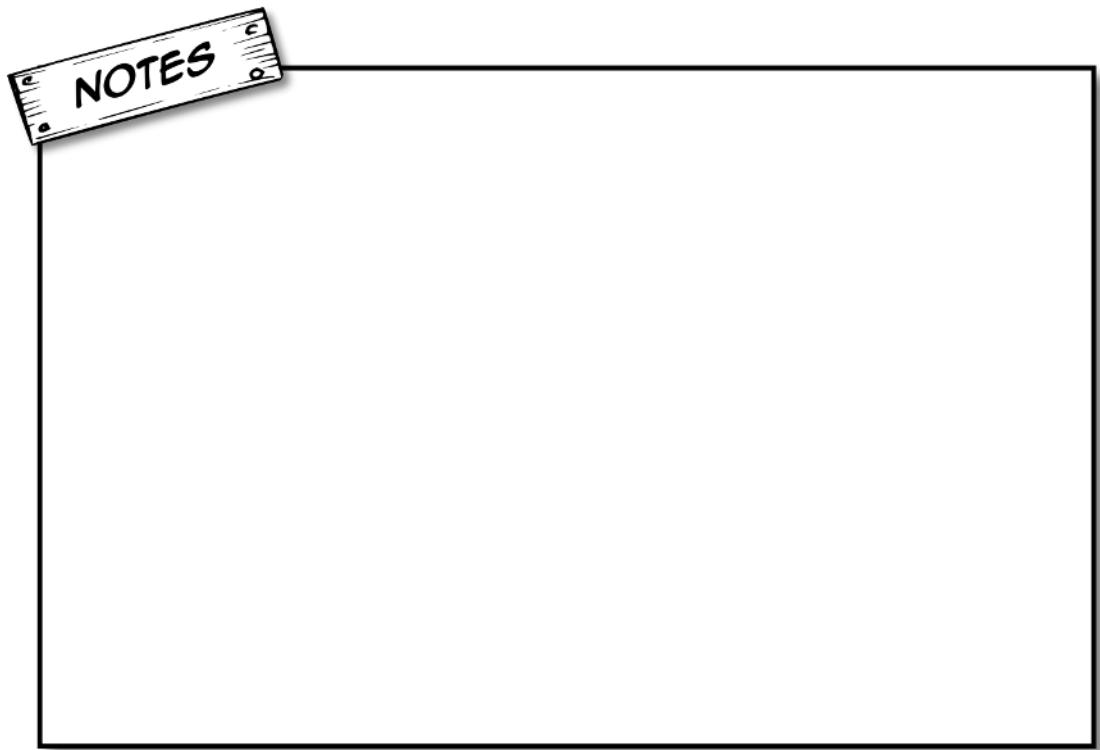
Ausführung der Übung

- Dreh deine Fingerspitzen nach innen und atme aus, während du den Oberkörper entspannt nach vorne Richtung Oberschenkel sinken lässt.
- Die Ellenbogen zeigen nach unten, der Kopf sinkt mit – Nacken locker lassen!
- Dreh deine Fingerspitzen nach außen und atme ein, während du die Ellenbogen streckst und den Oberkörper aktiv wieder aufrichtest. Länge in der Wirbelsäule – denk an ein leichtes Hohlkreuz. Knie und Beine bleiben stabil.
- Beim Ausatmen: Lass Rücken- und Wirbelsäulenmuskeln komplett los – alles darf weich werden.
- Beim Einatmen: Aktiviere gezielt Rücken und Körpermitte, arbeite in die Länge.
- Wiederhole den Flow ca. 6–8 Mal und verbinde jede Bewegung fließend mit deinem Atem. Nach der letzten Wiederholung richtest du dich komplett auf – Arme gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach außen. Ready für die nächste Sequenz.



Beispielanleitungen für "Arch & Release"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Mache ein leichtes Hohlkreuz.</i>	<i>Entspanne deine Wirbelsäule vollständig.</i>
<i>Strecke deine Wirbelsäule vollständig.</i>	<i>Lasse den Oberkörper auf den Oberschenkeln ruhen.</i>
<i>Hebe dein Brustbein und deine Brust an.</i>	<i>Ellenbogen zeigen nach vorne.</i>
<i>Schiebe dein Steißbein nach hinten und hoch.</i>	<i>Drehe die Fingerspitzen nach innen.</i>
<i>Spüre die Dehnung in deiner Vorderseite.</i>	<i>Entspanne deinen Nacken.</i>
<i>Beuge deine Ellenbogen vollständig.</i>	<i>Lasse deinen Kopf locker hängen.</i>
<i>Drehe die Fingerspitzen nach außen.</i>	<i>Blick zwischen den Füßen</i>
<i>Halte die Ellenbogen nah am Körper.</i>	<i>Spüre die Entspannung in deiner Rückseite.</i>



Übergang zu Sequenz #3:

- *Öffne deine Füße mattenbreit (optional), aber halte sie parallel.*
- *Platziere deine Hände unterhalb deiner Knie auf den Schienbeinen.*

Sequenz #3: TABLE TOP & FULL STRETCH

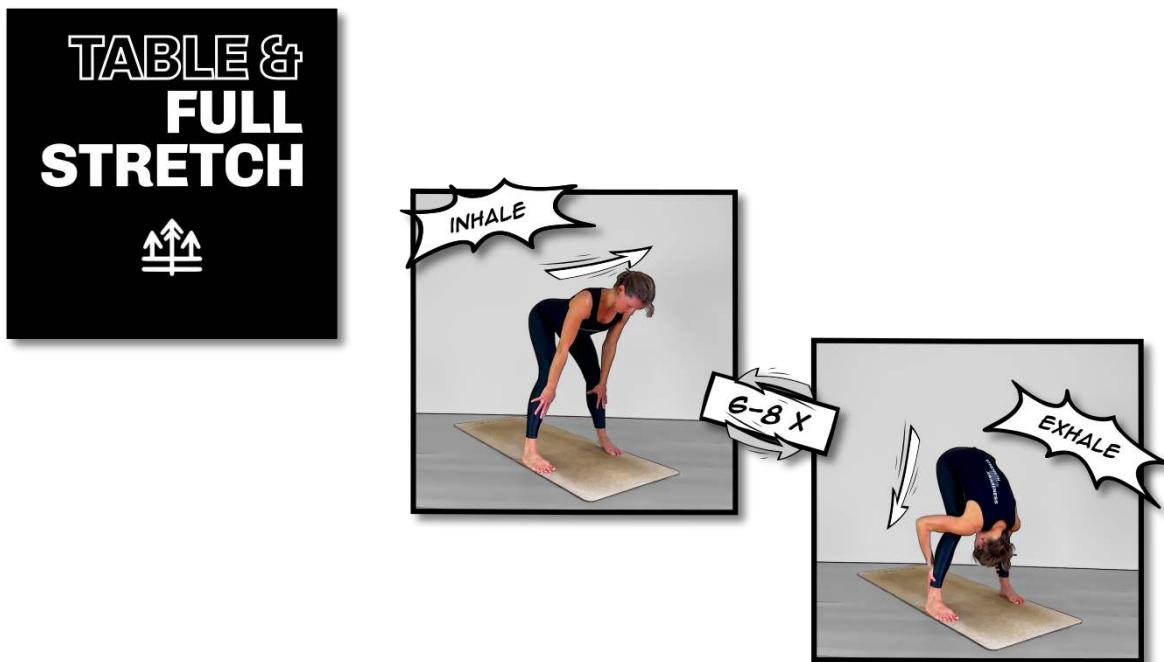
Ausführung der Übung

Beim EINATMEN (Tisch):

- *Verlagere dein Gewicht auf die Fußballen.*
- *Strecke deine Knie (optional, je nach Flexibilität der Beinrückseiten).*
- *Strecke deinen Rücken lang, Brustbein vorwärts.*
- *Verlängere deine Wirbelsäule parallel zum Boden.*

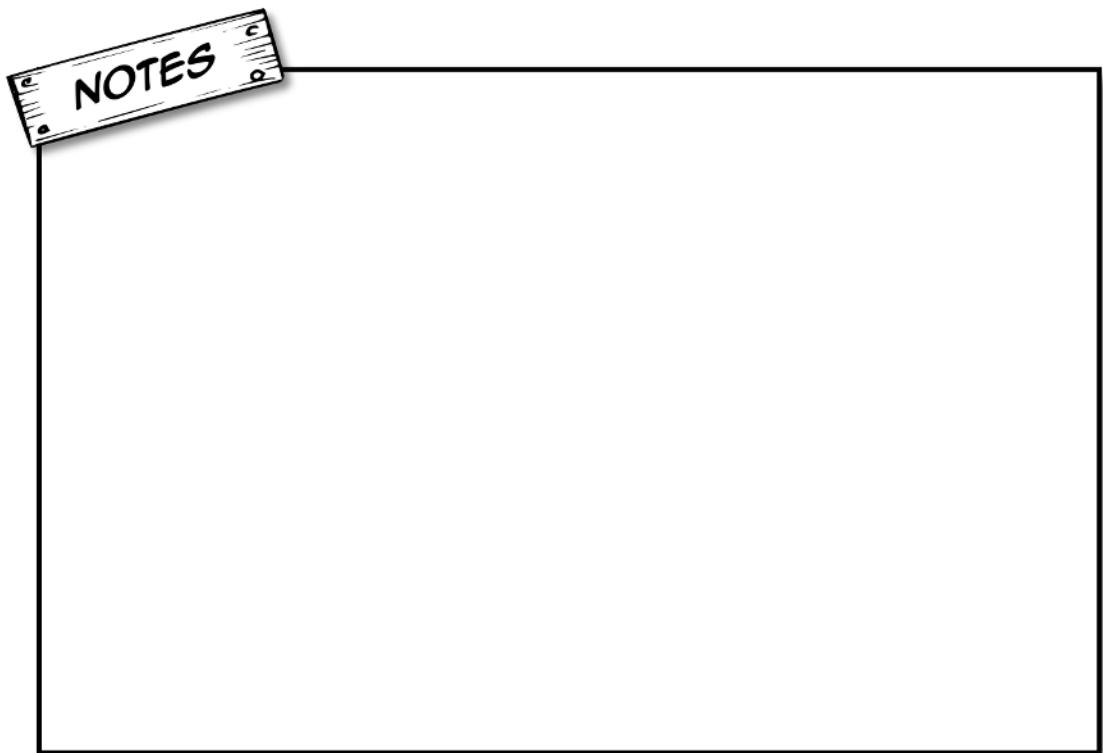
Beim AUSATMEN (Full Stretch):

- *Greife mit deinen Händen die Rückseiten deiner Beine.*
- *Verlängere deinen unteren Rücken, während du dich in die volle Dehnung nach unten begibst.*
- *Wiederhole diesen Flow etwa 6 bis 8 Mal und stimme deine Atmung auf die Bewegung ab.*
- *Leichtes Beugen der Knie ist erlaubt – optional.*



Beispielanleitungen für "Table & Full Stretch"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Verlängere deine Wirbelsäule.</i>	<i>Greife die Rückseiten deiner Beine.</i>
<i>Verlagere dein Gewicht auf die Fußballen.</i>	<i>Beuge die Knie leicht.</i>
<i>Richte deine Wirbelsäule parallel zum Boden aus.</i>	<i>Verlage dein Gewicht zurück in eine gleichmäßige Ganzfußbelastung.</i>
<i>Schiebe den Scheitelpunkt nach vorne.</i>	<i>Zieh dich kontrolliert in die Full Stretch hinein.</i>
<i>Halte den Nacken lang – in einer Linie mit der Wirbelsäule.</i>	<i>Spüre die Dehnung im unteren Rücken und in den hinteren Oberschenkeln.</i>
<i>Blick geht sanft zum vorderen Mattenrand.</i>	<i>Lass deinen Kopf locker hängen und entspanne deinen Nacken vollständig.</i>
<i>Drücke deine Schienbeine in deine Handflächen.</i>	
<i>Strecke deine Knie – oder halte sie leicht gebeugt, wenn nötig.</i>	



Übergang zu Sequenz #4

- *Platziere deine Hände schulterbreit auf der Matte.*
- *Steig kontrolliert zurück in die Hover-Position (High Plank).*
- *Verteile dein Gewicht gleichmäßig zwischen Händen und Füßen.*
- *Aktiviere deine Körpermitte, halte dein Gesäß entspannt.*
- *Finde eine stabile Linie von der Schädelbasis bis zu den Fersen.*

Sequenz #4: HOVER WITH POINT & FLEX

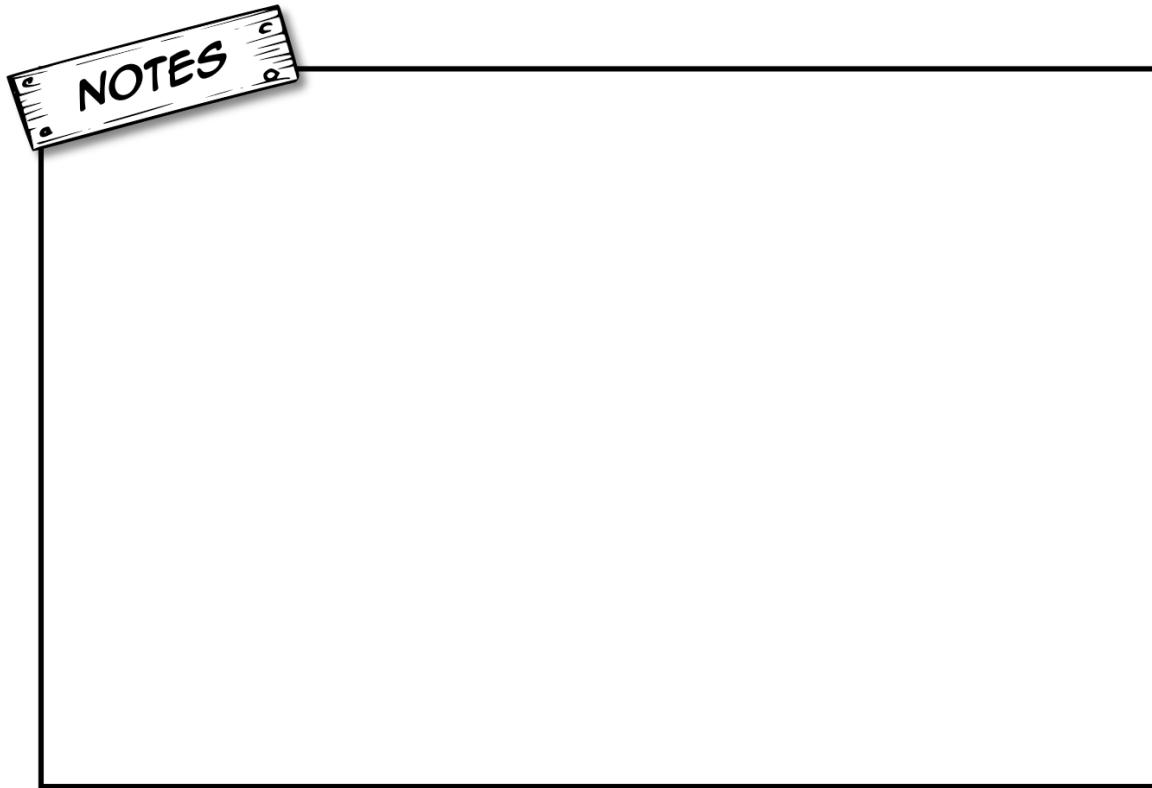
Ausführung der Übung

- **Einatmen:** Verlagere dein Gewicht sanft nach vorne über deine Handgelenke.
 - **Ausatmen:** Zieh dich kraftvoll zurück, als würdest du deine Fersen nach hinten rausschieben.
 - **Einatmen:** Verlängere deine Körperlinie, schiebe die Schädelspitze nach vorne.
 - **Ausatmen:** Drücke deine Fersen aktiv nach hinten – spüre die Länge im ganzen Körper.
- Wiederhole diesen Flow etwa 6–8 Mal, indem du deine Atmung mit der Bewegung synchronisierst.



Beispielanleitungen für "HOVER WITH POINT & FLEX"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Verlagere dein Gewicht nach vorne.</i>	<i>Zieh dich nach hinten raus – Fersen schieben Richtung Wand.</i>
<i>Mobilisiere aktiv deine Handgelenke.</i>	<i>Core bleibt aktiv – kein Durchhängen.</i>
<i>Schiebe deine Schädeldecke nach vorne.</i>	<i>Halte deine Körperlinie stabil.</i>
<i>Bleibe in einer durchgehenden Linie von der Schädeldecke bis zu den Fersen.</i>	<i>Entspanne Schultern und Nacken.</i>
<i>Lass die Schultern weg von den Ohren.</i>	<i>Die hintere Wand deines Schädels bleibt höher als deine Schulterblätter.</i>
<i>Ellbogen leicht gebeugt – keine Blockade.</i>	<i>Atme kontrolliert – Bewegung folgt dem Atem.</i>
<i>Spreize deine Finger.</i>	<i>Spüre, wie Kraft und Länge sich verbinden.</i>
<i>Spüre die Länge deiner gesamten Wirbelsäule.</i>	<i>Spüre, wie Kraft und Länge sich verbinden.</i>
<i>Richte deinen Blick leicht nach vorne – dein Nacken bleibt dabei neutral.</i>	<i>Finde deinen Flow, Atmung und Bewegung in Harmonie.</i>



Übergang zu Sequenz #5

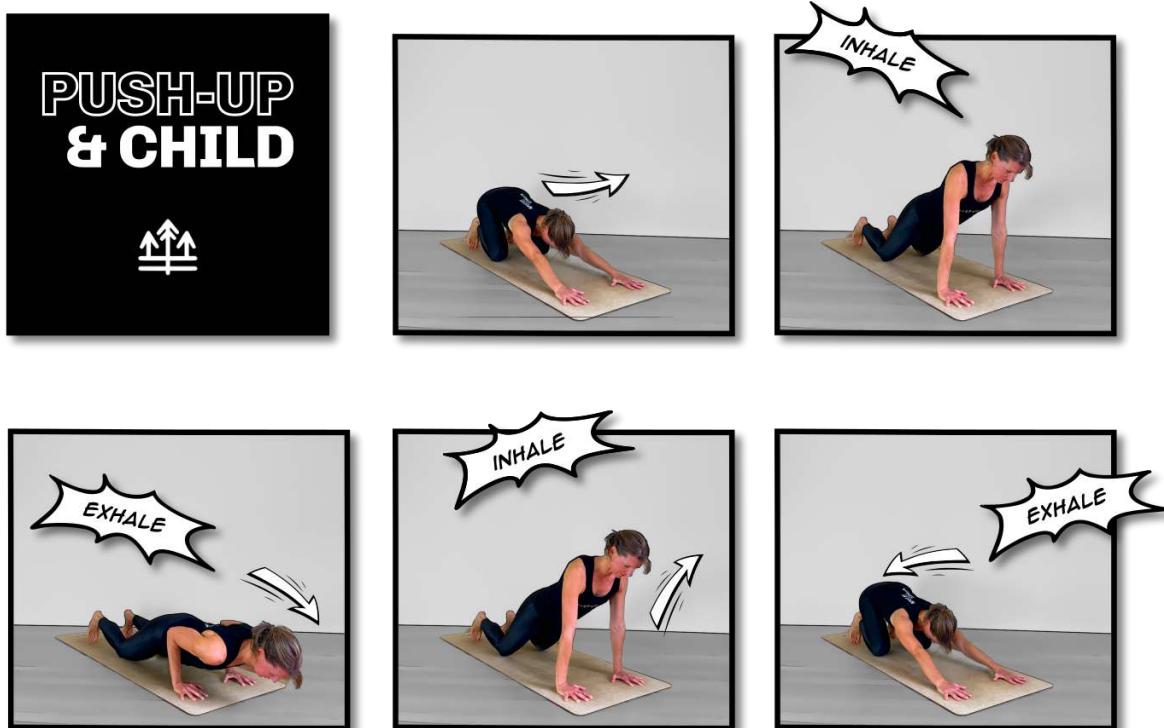
Schieb dein Gewicht noch einmal nach vorne über die Handgelenke – halte kurz an.

Setz kontrolliert und sanft deine Knie auf der Matte ab.

Sequenz #5: PUSH-UP & CHILD

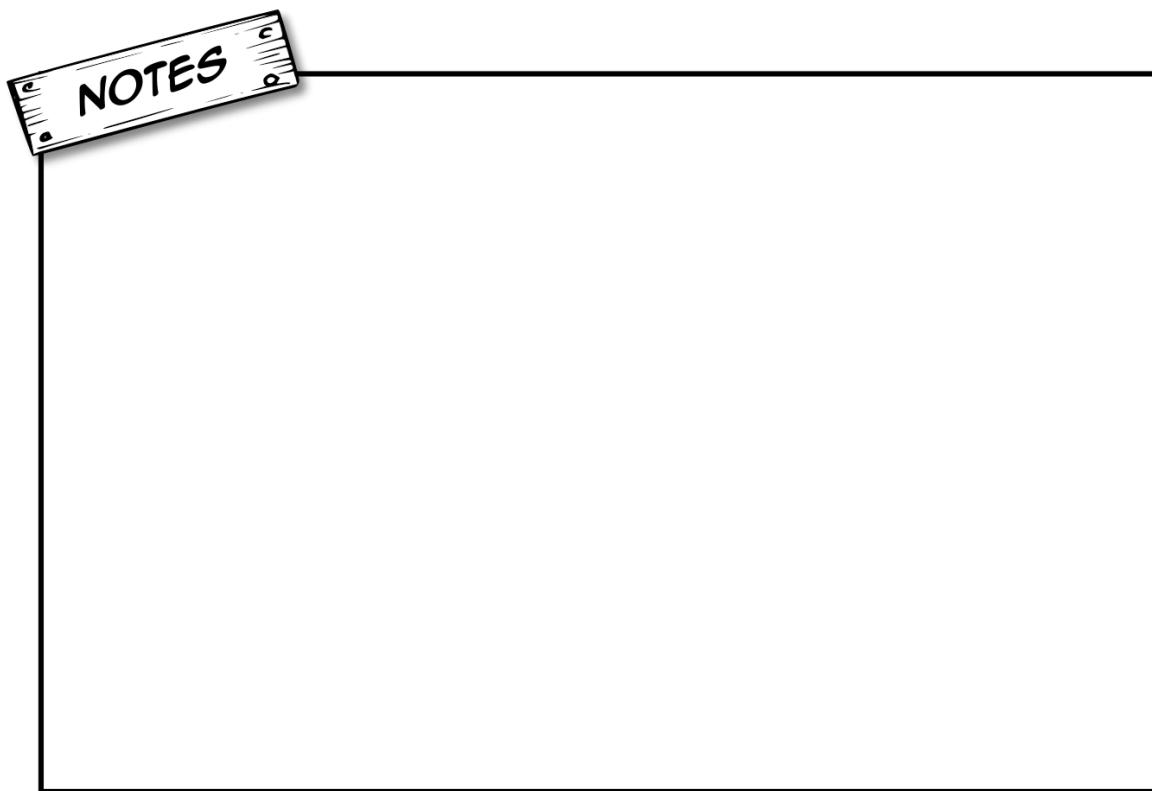
Ausführung der Übung

- **Einatmen:** Verlagere dein Gewicht nach vorne auf deine Fingerspitzen.
 - **Ausatmen:** Beuge die Arme und senke deinen Oberkörper ab, bis deine Ellenbogen gebeugt sind.
 - **Einatmen:** Drücke dich hoch und strecke die Arme durch.
 - **Ausatmen:** Schiebe dein Gewicht zurück auf deine Fersen (Child's Pose).
- Wiederhole diesen Ablauf etwa 6 bis 8 Mal und synchronisiere deine Atmung mit jeder Bewegung.



Beispielanleitungen für "PUSH-UP & CHILD"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Schiebe deinen Brustkorb nach vorne.</i>	<i>Tauche eher nach vorne als nach unten.</i>
<i>Drück dich kontrolliert nach oben.</i>	<i>Halte deine Ellenbogen nah am Körper.</i>
<i>Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.</i>	<i>Der Hinterkopf bleibt höher als deine Schulterblätter.</i>
<i>Führe die Ellbogen eng am Körper entlang.</i>	<i>Deine Hüften bleiben auf Schulterhöhe.</i>
<i>Lass die Schultern bewusst weg von den Ohren.</i>	<i>Aktiviere deine Finger. Spreize deine Finger.</i>
<i>Aktiviere deine Körpermitte – bleib stabil im Core.</i>	<i>Richte deinen Blick auf einen Punkt vor deiner Matte.</i>



Übergang zu Sequenz #6

- *Lege dich auf die Matte – zuerst mit der Brust, dann mit den Oberschenkeln.*
- *Strecke deine Beine nacheinander nach hinten, als würdest du sie aus den Hüftgelenken heraus verlängern.*
- *Mache eine große Schwimmbewegung mit den Armen und bringe die Hände unter deine Brust – Handflächen flach auf dem Boden, Ellenbogen eng an den Rippen.*
- *Damit bist du bereit für die nächste Sequenz.*

Sequenz #6: SINGLE COBRA

Ausführung der Übung

Einatmen:

- Verlagere dein Gewicht auf die Fußballen.
- Strecke deine Knie (optional, je nach Flexibilität der Beinrückseiten).
- Strecke deinen Rücken lang, Brustbein vorwärts.
- Verlängere deine Wirbelsäule parallel zum Boden.

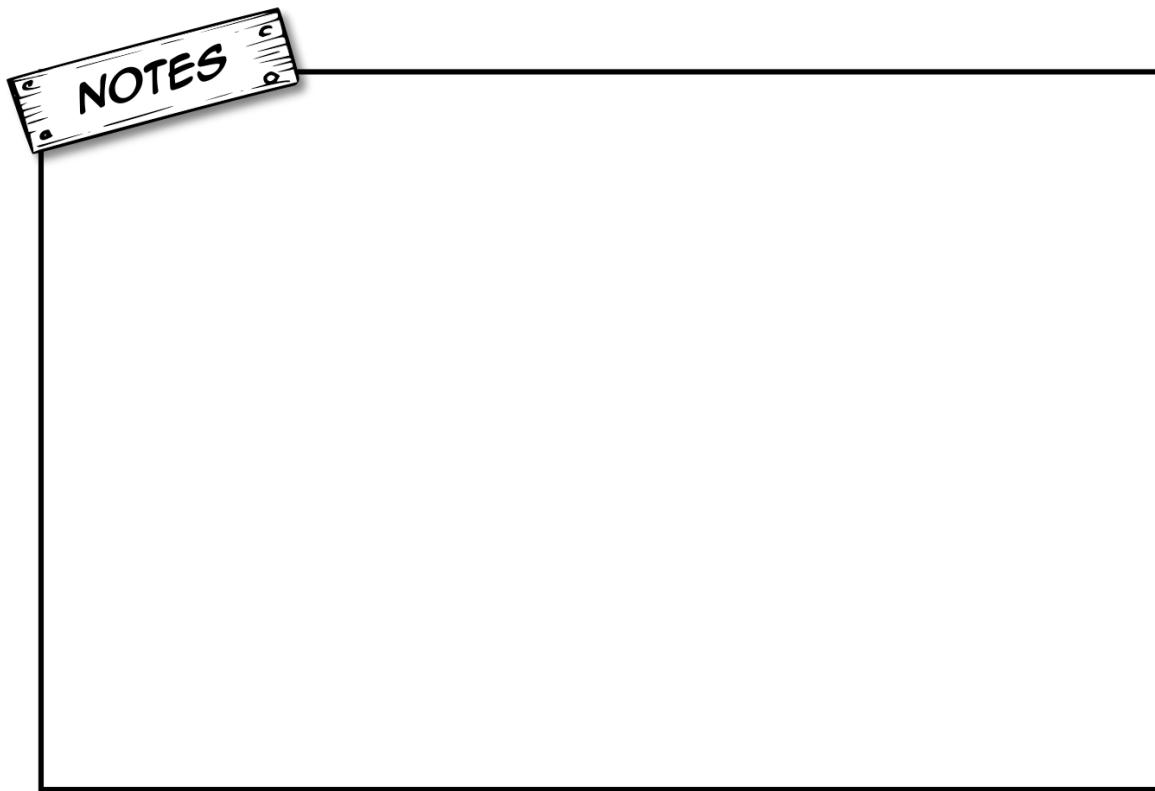
Ausatmen:

- Senke dich kontrolliert zurück auf die Matte, zuerst mit der Hüfte.
- Wechsle die Seiten im Fluss.
- Nach ein bis zwei Wiederholungen: Schau über die Schulter in Richtung des gehobenen Beins.
- Vergrößere deinen Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung.
- Wiederhole diesen Flow etwa 6 bis 8 Mal und synchronisiere deine Atmung mit jeder Bewegung.



Beispielanleitungen für "SINGLE COBRA"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Aktiviere deine Körpermitte, während du Oberkörper und ein Bein hebst.</i>	<i>Senke dich sanft ab – zuerst mit der Hüfte zur Matte.</i>
<i>Strecke dich lang von Kopf bis Fuß.</i>	<i>kontrolliert und fließend.</i>
<i>Hebe Brust und Bein bewusst und kontrolliert.</i>	<i>Lass die Bewegung weich und ruhig bleiben.</i>
<i>Schau in Richtung des gehobenen Beins.</i>	<i>Atme vollständig aus und löse Spannung im unteren Rücken.</i>
<i>Strecke das Bein nach hinten, als würdest du damit etwas erreichen wollen.</i>	<i>Spüre bei jeder Wiederholung Ausrichtung, Länge und Balance.</i>
<i>Verlängere deine Wirbelsäule vom Steißbein bis zur Schädeldecke.</i>	<i>Lieg dich kontrolliert und fließend wieder hin.</i>
<i>Spüre die Öffnung quer über die Körpervorderseite.</i>	



Übergang zu Sequenz #7

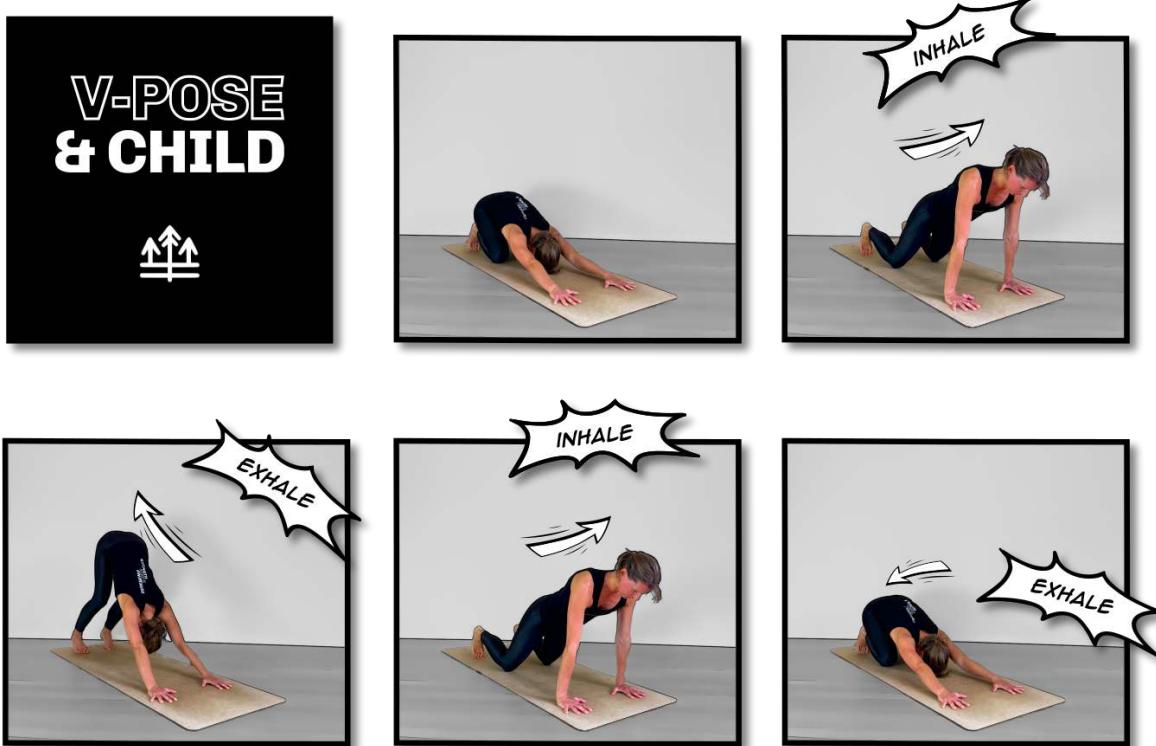
- *Platziere deine Hände schulterbreit auf der Matte, um dich auf eine Liegestütze vorzubereiten.*
- *Drücke dich in den Vierfüßerstand.*
- *Verlagere dein Gewicht zurück in die Child-Pose für eine kurze Erholung.*
- *Dies bereitet dich auf Sequenz #7 vor.*

Sequenz #7: V-POSE & CHILD

Ausführung der Übung

Setze deine Zehen auf.

- **Einatmen:** Verlager dein Gewicht auf deine Fingerspitzen, als würdest du dich auf eine Liegestütze vorbereiten.
 - **Ausatmen:** Hebe deine Hüften zur Decke und gehe in die V-Pose.
 - Strecke deine Arme und deinen Rücken, schiebe die Hüften weiter nach oben und verlängere deinen Körper.
 - **Einatmen:** Verlager dein Gewicht wieder nach vorne auf deine Fingerspitzen und senke sanft die Knie auf die Matte ab.
 - **Ausatmen:** Schiebe dein Gewicht zurück in die Child-Pose.
- Wiederhole diesen Zyklus 6 bis 8 Mal, wechsle zwischen der V-Pose und der Child-Pose, wobei der Atem die Übergänge und Bewegungen lenkt.*



Beispielanleitungen für "V-POSE & CHILD"

Bei der 1. EINATMUNG:	Bei der 1. AUSATMUNG:
<i>Komm sanft aus der Child-Pose in den Vierfüßlerstand.</i>	<i>Verlängere die Wirbelsäule und schiebe die Hüften zur Decke.</i>
<i>Richte die Handgelenke unter den Schultern aus.</i>	<i>Drücke die Fersen tief in die Matte.</i>
<i>Halte den Rücken neutral, mit langem Rücken und neutralem Nacken.</i>	<i>Halte die Arme stark und strecke sie von den Schultern bis zu den Fingerspitzen.</i>
<i>Richte deinen Blick auf einen Punkt vor deiner Matte.</i>	<i>Entspanne den Nacken und lass den Kopf zwischen den Armen hängen.</i>
	<i>Spüre die Dehnung entlang des Rückens, der Oberschenkelrückseiten und der Waden.</i>
Bei der 2. EINATMUNG:	Bei der 2. AUSATMUNG:
<i>Verlagere das Gewicht nach vorne, zurück in den Vierfüßlerstand.</i>	<i>Schiebe die Hüften zurück zu den Fersen, zurück in die Child-Pose.</i>
<i>Aktiviere deine Körpermitte und stabilisiere deinen Rücken, während du die Knie sanft absenkst.</i>	<i>Lasse die Stirn die Matte berühren und strecke die Arme nach vorne aus.</i>
<i>Richte Handgelenke und Schultern aus.</i>	<i>Spüre eine sanfte Erleichterung im unteren Rücken und den Schultern.</i>



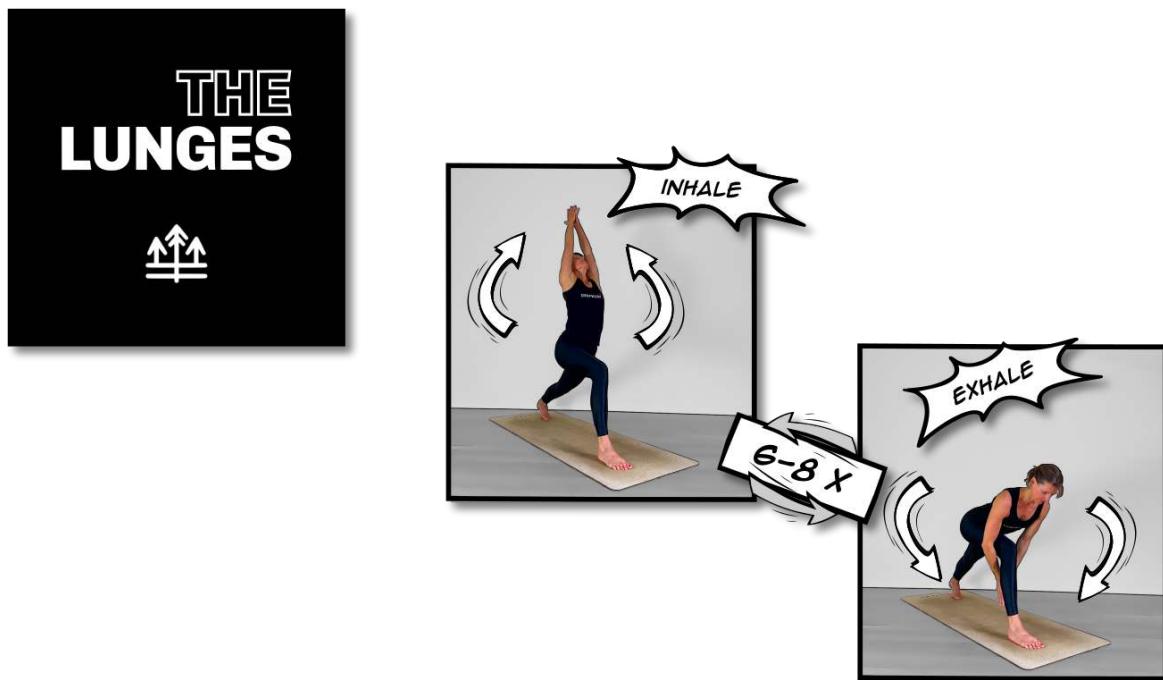
Übergang zu Sequenz #8

- *Senke deine Knie sanft auf die Matte aus der V-Pose.*
- *Komm in den Vierfüßlerstand. Finde Stabilität und richte deinen Körper auf deinen Knien auf.*
- *Setze deinen rechten Fuß nach vorne, sodass dein Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel zum Boden bildet.*
- *Halte deine Zehen hinten geflext und die Ferse vom Boden abgehoben für Balance.*
- *Stütze dich ab, indem du beide Hände auf deinem rechten Oberschenkel platzierst.*
- *Aktiviere deine Körpermitte, bevor du dein hinteres Knie vom Boden abhebst.*
- *Du bist jetzt bereit für die Lungen.*

Sequenz #8: LUNGES

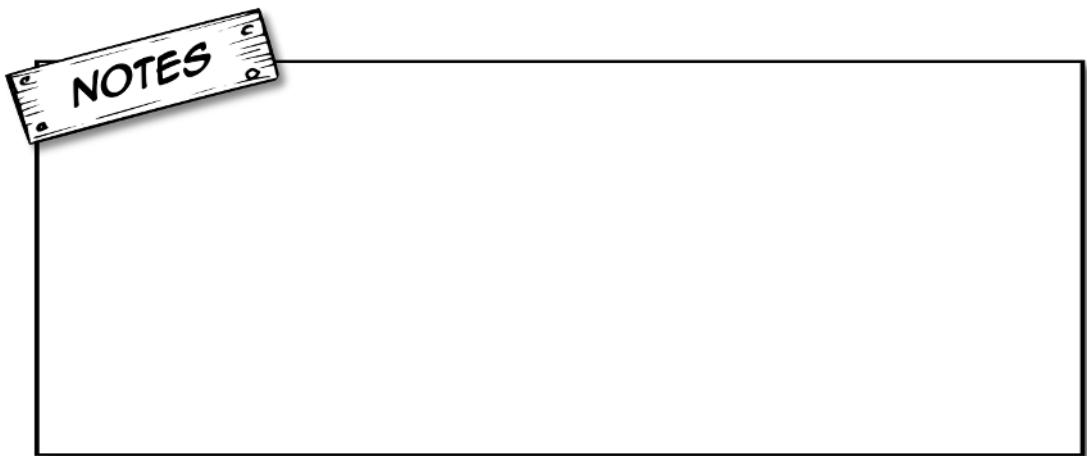
Ausführung der Übung

- Atme ein und hebe deinen Oberkörper und die Arme über die Seite, in Richtung Decke.
- Lass deine Hände/Fingerspitzen sich über deinem Kopf berühren.
- Bringe dynamisch deinen langen Oberkörper nach vorne, während du ausatmest.
- Lass deine Hände/Fingerspitzen sich unter deinem rechten Oberschenkel berühren.
- Das hintere Knie kann gerade, gebogen oder sogar auf dem Boden bleiben.
- Das vordere Knie kann gebeugt bleiben oder dynamisch beugen und strecken, um die Bewegung zu ergänzen.
- Wiederhole diesen Fluss etwa 6 bis 8 Mal, synchronisiere deinen Atem mit jeder Bewegung.



Beispiel-Cuings für "LUNGES"

beim Einatmen:	beim Ausatmen
<i>Strecke die Arme weit aus, Richtung Decke.</i>	<i>Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, halte die Wirbelsäule lang.</i>
<i>Spür, wie sich die Fingerspitzen/Handflächen über dem Kopf berühren.</i>	<i>Lass die Handflächen/Fingerspitzen unter dem rechten Oberschenkel zusammenkommen.</i>
<i>Heb den Oberkörper und streck dich wieder nach oben.</i>	<i>Aktiviere die Körpermitte für Stabilität, während du nach vorne fließt.</i>
<i>Lass den Atem jede Bewegung nach oben und unten führen.</i>	<i>Halte das vordere Knie über dem Knöchel ausgerichtet.</i>
<i>Lass die Schultern bewusst weg von den Ohren.</i>	<i>Drücke die Zehen hinten in den Boden zur Stabilisierung.</i>
<i>Aktiviere deine Körpermitte – bleib stabil im Core.</i>	<i>Heb den Oberkörper und streck dich wieder nach oben.</i>
	<i>Lass den Atem jede Bewegung nach oben und unten führen.</i>



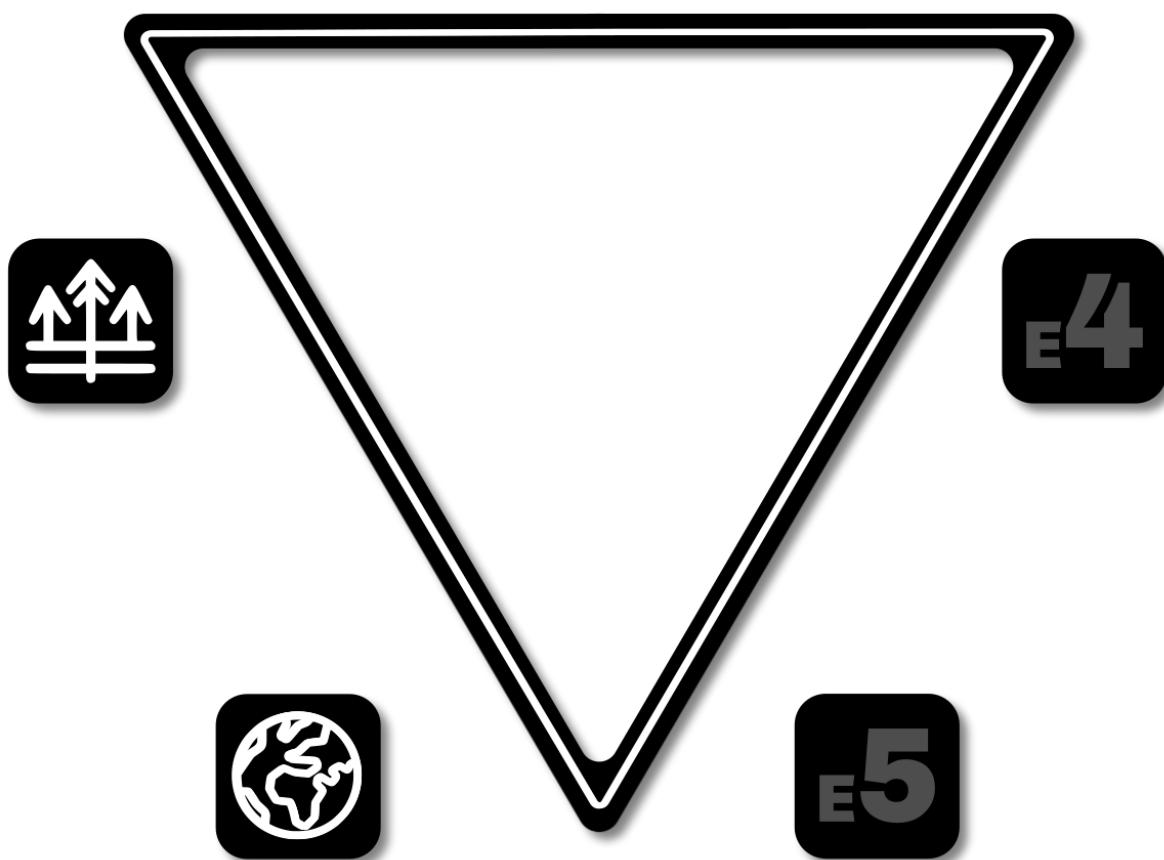
Übergang zur linken Seite:

- *Platziere deine Hände auf der Matte.*
 - *Dreh deinen rechten Fuß nach außen auf, neben die Matte.*
 - *Kehre in die V-Pose zurück.*
 - *Senke deine Knie sanft auf die Matte aus der V-Pose.*
 - *Komm in den Vierfüßerstand. Finde Stabilität und richte deinen Körper auf deinen Knien auf.*
 - *Setze deinen linken Fuß nach vorne, sodass dein Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel zum Boden bildet.*
 - *Halte deine Zehen hinten geflext und die Ferse vom Boden abgehoben für Balance.*
 - *Stütze dich ab, indem du beide Hände auf deinem rechten Oberschenkel platzierst.*
- Aktiviere deine Körpermitte, bevor du dein hinteres Knie vom Boden abhebst. Du bist jetzt bereit für die Lunges auf links.*

Wiederhole die gesamte Sequenz auf der linken Seite.

ENERGIEPHASE 3:

Im Auge des Sturms



Energie -
Element -
Zweck -
Mittel -
Dauer -

ENERGIEPHASE 3:

Theorie Teil

In dieser Phase beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Phase Drei (E3), einschließlich der Energie-Dynamik, des zugehörigen Elements, der Dauer, der Ziele und der Methoden zur Anleitung. Wir umreißen die Phasen, Übungen und Bewegungen, die zu dieser Phase gehören, und betonen ihre Rolle für ein ausgewogenes und funktionales Training.

Energie-Dynamik und Elementarische Darstellung

E3 ist durch eine zirkulierende Energie gekennzeichnet, die mit dem Element Feuer in Einklang steht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) symbolisiert Feuer Transformation und dynamische Aktivität. Diese Phase konzentriert sich auf hochintensives Training, das darauf abzielt, die Herz-Kreislauf-Gesundheit, Ausdauer und Kraft zu verbessern. Die Energie in E3 spiegelt die intensive und aktive Natur der beteiligten Übungen wider.

Dauer und Ziele

E3 umfasst typischerweise:

- **Runnings:** 2 Minuten
- **Swinging Phase 1 (SP1):** 10 Minuten
- **Swinging Phase 2 (SP2):** 15–20 Minuten
- **Sprints:** 4–5 Minuten

Die Hauptziele sind:

- Ein ganzheitliches, funktionales Workout zu erreichen
- Die Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern
- Sowohl statische als auch dynamische Muskelkraft aufzubauen
- Ein Gleichgewicht zwischen Yin- und Yang-Prinzipien aufrechtzuerhalten

Teilnehmer werden ermutigt, ihre Bewegungen bewusst zu erleben und sich nach ihrem eigenen Tempo und Intensitätsgrad zu richten.

Anleitung in E3

Effektive Anleitung in E3 beinhaltet:

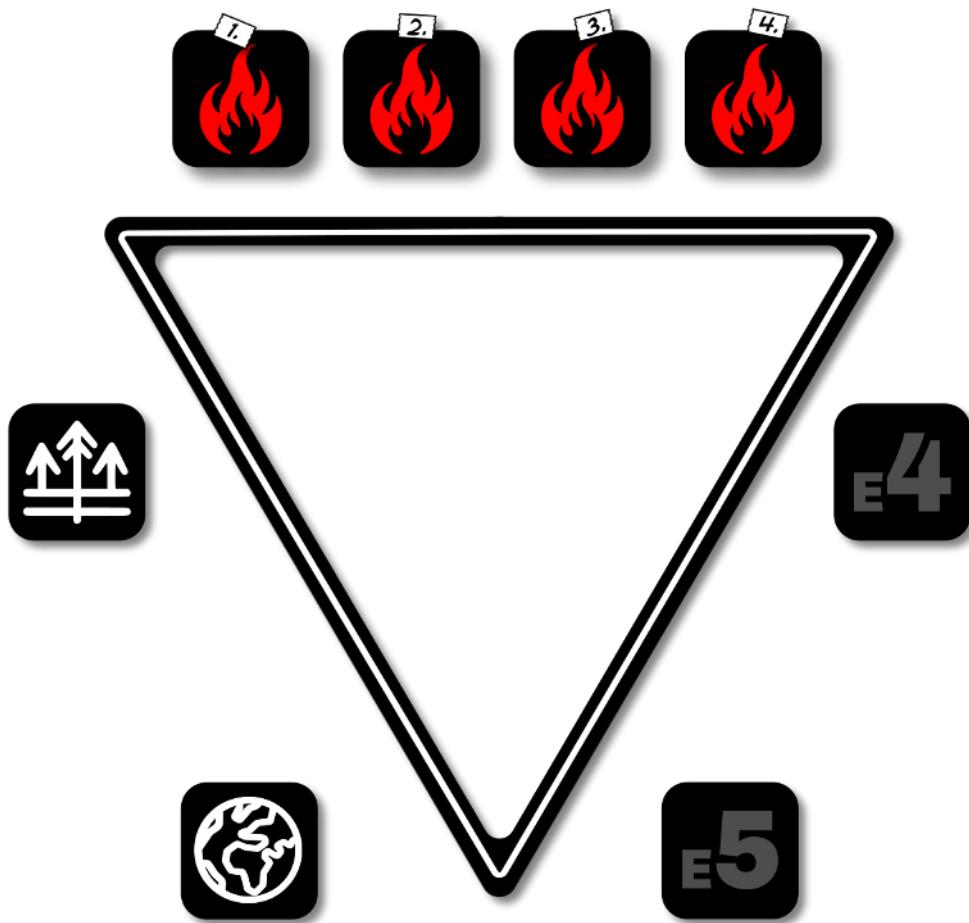
- Förderung des inneren Fokus statt des äußeren
- Technische Hinweise, um Sicherheit zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden
- Betonung der Atemkontrolle bei den Übungen
- Reduzierung intensiver oder feuriger Motivationsansprachen, stattdessen Konzentration auf Form, Ausrichtung und Bewegungsqualität

Teilnehmer werden angeleitet, Motivation mit Achtsamkeit auszubalancieren und sich auf die richtige Ausführung statt nur auf Geschwindigkeit oder Intensität zu konzentrieren.

Zusätzliche Hinweise

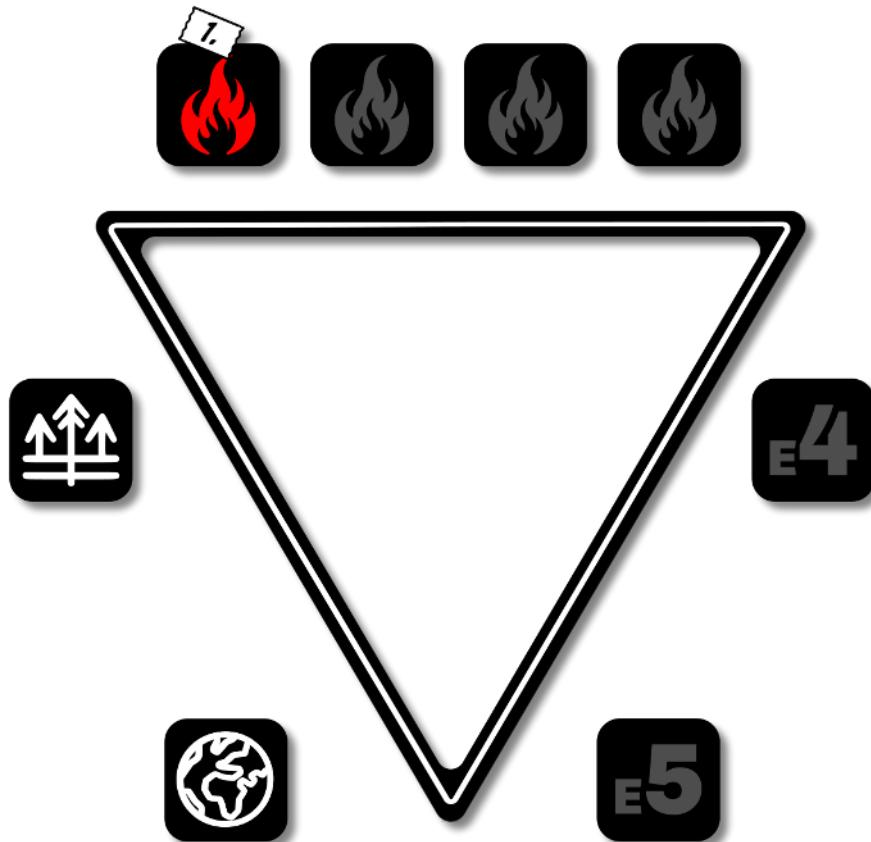
- E3 bietet ein umfassendes Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf innerem Bewusstsein und präziser Technik liegt, je intensiver die Übungen werden.
- Die vier myofaszialen Dimensionen sollten bei der Planung von SP1 und SP2 berücksichtigt werden.
- E3 stellt die Qualität über die Quantität hervor und unterscheidet sich damit von anderen Konzepten des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT).
- Diese Phase betont die Bedeutung von innerem Bewusstsein und präziser Ausführung und zielt auf ein ausgewogenes und effektives, hochintensives Workout ab.

Unsere Feuer-Energiephase ist in vier unterschiedliche Teile unterteilt, von denen jeder einen spezifischen Fokus und eine bestimmte Intensität hat.



Energiephase 3 Teil 1:

Die Runnings



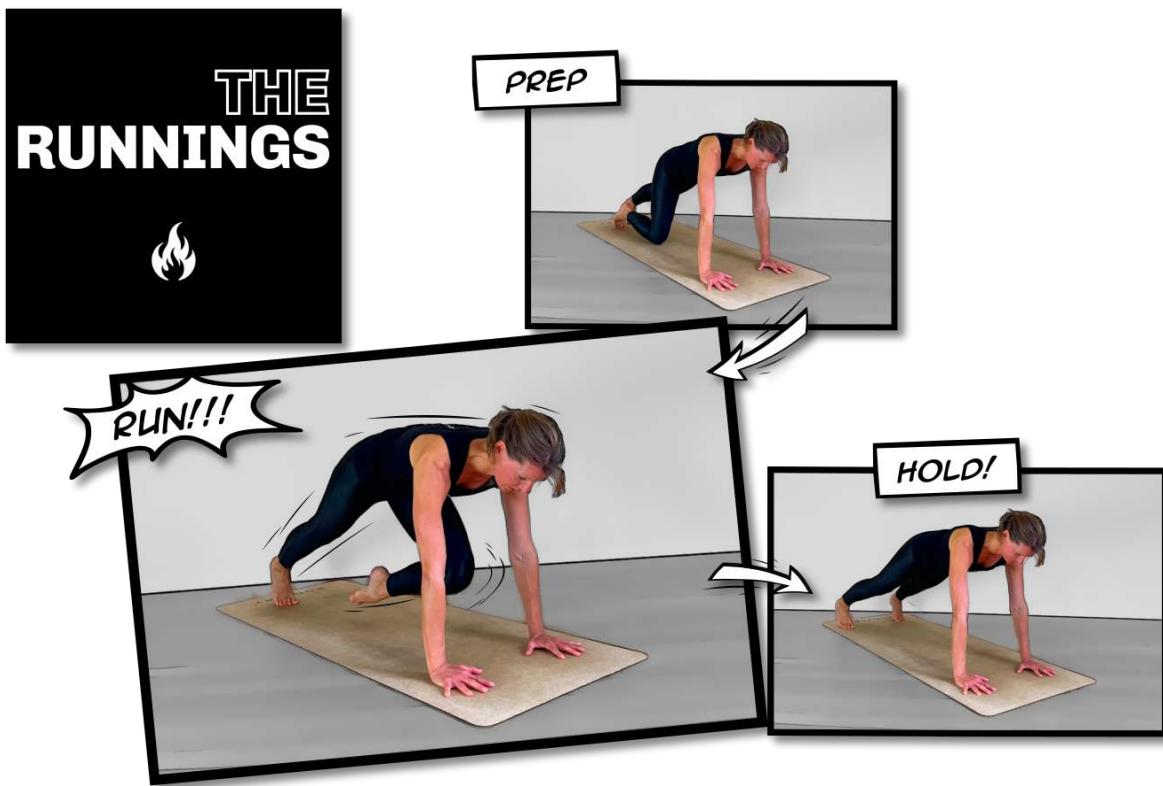
Beginne damit, deiner Gruppe verschiedene Intensitätsoptionen, -Stufen und Variationen der Runnings zu zeigen – von sehr einfach bis anspruchsvoller. Nimm dir etwa **30 Sekunden** Zeit, um sie durch diese Variationen zu führen und sicherzustellen, dass sich alle mit ihren Optionen wohlfühlen.

*(Das dient gleichzeitig als Aufbau der Runnings sowie als Möglichkeit, den Teilnehmer*innen verschiedene Intensitätsstufen und Ausführungsvarianten zu zeigen.)**

Führe dann die Runnings genau **60 Sekunden** lang durch und motiviere die Teilnehmer*innen, das Niveau zu wählen, das am besten zu ihnen passt.

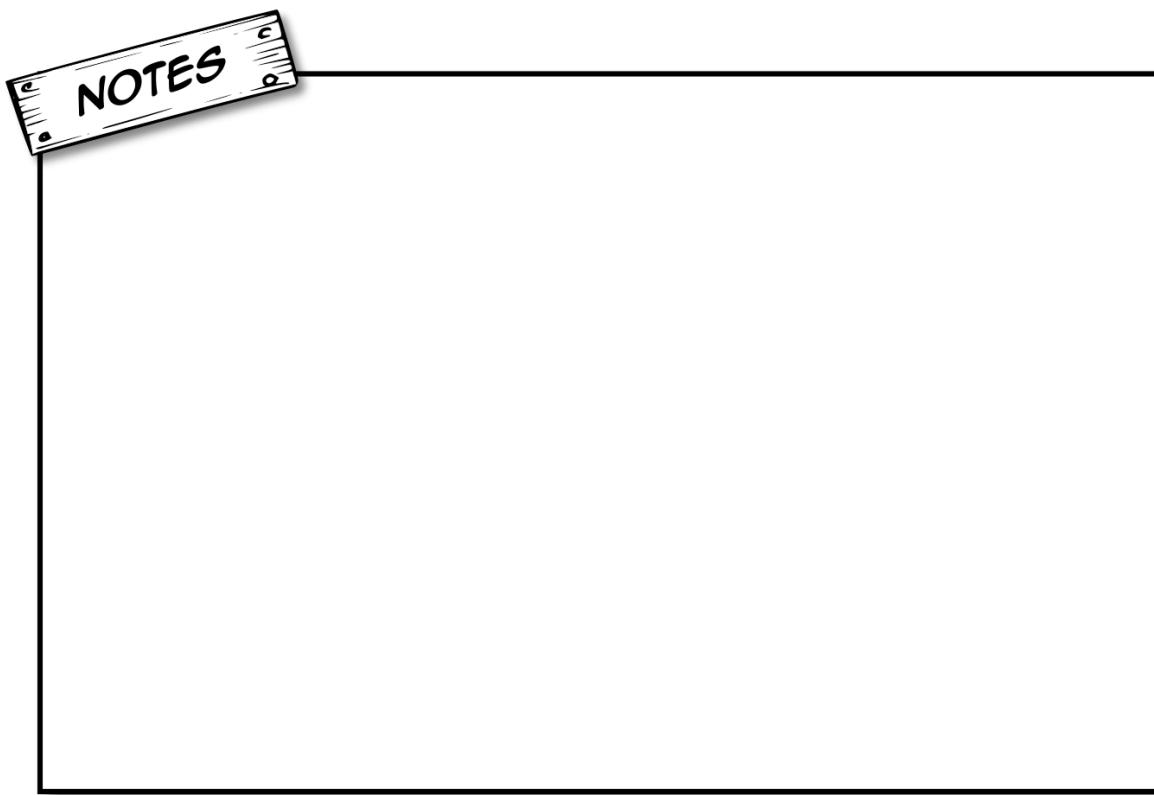
Damit dauert der Runnings-Teil von Energiephase 3 insgesamt etwa **2 Minuten**.

Nach der Minute Laufen wechsle sofort in eine statische Hover-Position und halte diese für **30 Sekunden**.

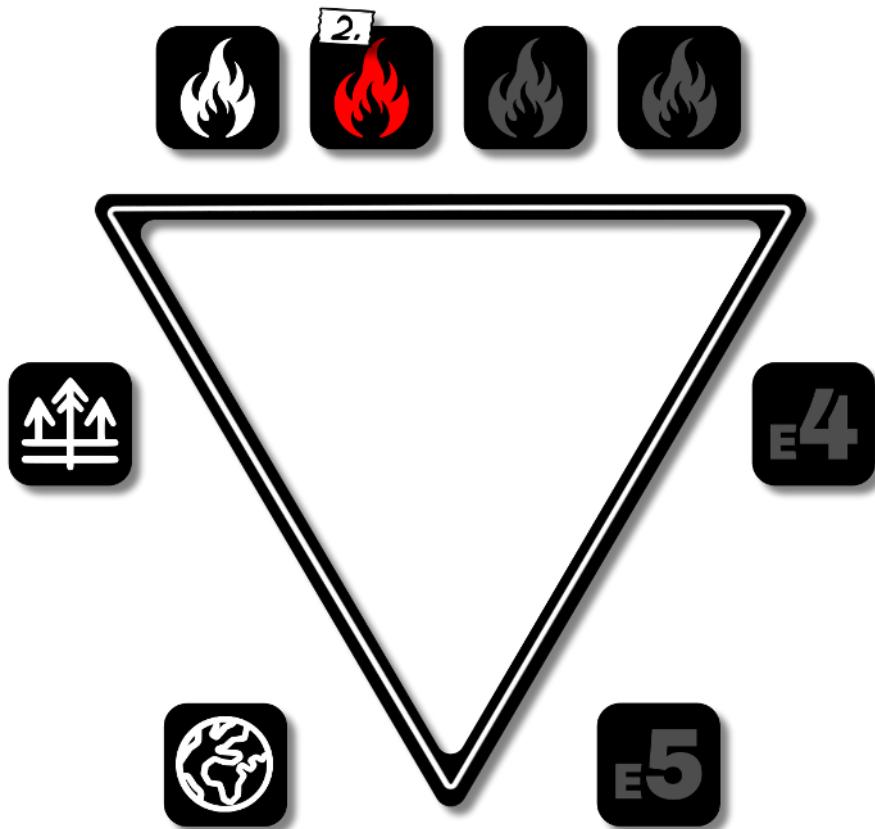


Zweck:

- Runnings steigern die Energie im Körper und fördern die Durchblutung als Vorbereitung auf das bevorstehende Intervalltraining.
- Diese Sequenz kombiniert Kraft, dynamische Bewegung, Herz-Kreislauf-Aktivierung und mentale Widerstandsfähigkeit – und bereitet sowohl Körper als auch Geist auf das intensive Training vor.



Energiephase 3 Teil 2: Schwungphase 1

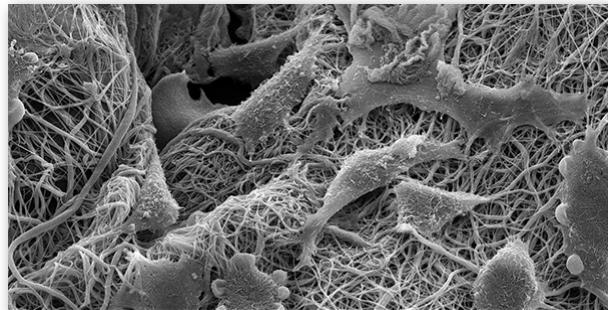


Schwungphase 1: Theorie-Teil

Faszienierend!

Die anatomische Weisheit hinter der ersten Schwungphase

Unsere Faszien – das Bindegewebe, das unsere Muskeln umhüllt, stützt und schützt – spielen in SP1 eine zentrale Rolle für funktionelle Bewegung. Sie halten nicht nur alles dort, wo es hingehört, sondern sorgen auch dafür, dass sich die Muskeln nach jeder Dehnung oder Spannung durch ihre elastischen Eigenschaften wieder zurück in die Ausgangsposition bringen können.



Faszien sind ein lebendiges, anpassungsfähiges Netzwerk aus Gewebebeschichten und Strängen, das sich durch den ganzen Körper zieht. Sie geben unseren Organen, Muskeln und Knochen Form, Halt und Stabilität. Werden sie nicht regelmäßig bewegt, „verkleben“ sie – ähnlich wie ein Gummiband, das mit der Zeit steif und unflexibel wird, wenn es nicht genutzt wird. Diese sogenannte **fasziale Verdichtung** kann die Beweglichkeit einschränken und die Elastizität deutlich verringern.



Das Gute ist: Faszien reagieren auf Druck, Wärme und Energie! Wenn wir gezielt mit diesen Reizen arbeiten, können wir sie wieder geschmeidiger machen. Und das zahlt sich aus – denn sobald die Faszien wieder freier arbeiten, richten sich die Strukturen darunter (also Muskeln, Knochen & Co.) neu aus und können besser zusammenarbeiten.

Genau das ist der Fokus in **SP1**: Mit dynamischen Flows und gezielten statischen Haltungen bringen wir mehr Durchblutung, Wärme und Energie in die Faszien. Das Gewebe wird dadurch elastischer, was uns nicht nur mehr Bewegungsfreiheit, sondern auch eine spürbar bessere Performance im weiteren Verlauf des Trainings gibt.

Faszien und Bewegungsbahnen in SP1

In SP1 sprechen wir gezielt verschiedene Faszienlinien an – durch die Vielfalt an Bewegungen und Haltungen wird jeweils eine andere Körperfunktion aktiviert.

In der Schwungphase 1 wird nicht nur geschwitzt – hier passiert richtig viel unter der Haut! Jede Bewegung, jede statische Haltung spricht bestimmte **myofasziale Linien** an, die uns **Stabilität, Bewegungsfreiheit und Energiefluss** ermöglichen. Je nachdem, **in welche Richtung wir arbeiten** – nach vorne, seitlich, rotierend oder diagonal – werden unterschiedliche **Faszienzüge** aktiviert, die den Körper ganzheitlich vernetzen.

Und genau darum geht's in SP1: Wir nutzen **die Kraft dieser Linien**, um Spannung, Länge, Kontrolle und Flow miteinander zu verbinden – und schaffen dadurch Bewegungen, die sich **kraftvoll und gleichzeitig leicht** anfühlen.



Front/Back Dimension

Oberflächliche Frontallinie (OFL) & Rückenlinie (ORL)

In der Front-/Back-Dimension aktivieren wir zwei zentrale Faszienbahnen: die **Oberflächliche Frontallinie (OFL)** und die **Oberflächliche Rückenlinie (ORL)**. Diese beiden Linien arbeiten als Team – sie unterstützen Haltung, Bewegung und Körperspannung entlang der Vorder- und Rückseite. Im Fokus stehen Beugung, Streckung und die Kontrolle über den gesamten Core.



Oberflächliche Frontallinie (OFL)

oder den Körper gegen die Schwerkraft stabilisieren, ist sie voll im Einsatz.

Oberflächliche Frontallinie (OFL)

Die OFL verläuft von den Zehen über die Vorderseite der Beine, den Rumpf und die Brust bis hoch zur Schädelbasis. Sie ist immer dann aktiv, wenn wir den Körper nach vorne beugen, die Brust öffnen oder die Vorderseite gezielt dehnen und kräftigen.

In DEEPWORK fordern wir die OFL besonders bei Übungen, die mit **Flexion und Extension auf der Körpervorderseite** arbeiten – zum Beispiel in **Lunges, der Hover-Position** oder bei dynamischen Schwungbewegungen. Wir komprimieren und dehnen – und machen so den Körper beweglicher, kräftiger und besser ausbalanciert.

Oberflächliche Rückenlinie (ORL)

Die ORL läuft auf der Rückseite – von den Fußsohlen über die Beinrückseite, entlang der Wirbelsäule bis hoch zum Hinterkopf. Immer wenn wir uns nach hinten aufrichten



In DEEPWORK spürst du die ORL in **V-Positionen, Balancen im Stand oder beim statischen Hover**. Sie aktiviert die hintere Kette, unterstützt die Aufrichtung und hilft uns, in aufrechter Haltung kraftvoll und stabil zu bleiben.

Synergie zwischen OFL & ORL

Diese beiden Linien arbeiten immer **miteinander, nicht gegeneinander**. Egal ob wir schwingen, springen oder halten – wir schaffen ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Vor- und Rückseite. Genau dieses Spiel aus Spannung und Gegenspannung hält uns im Flow, schützt vor Verletzungen und bringt uns in eine starke, kontrollierte Bewegung.

Oberflächliche Rückenlinie (ORL)

Laterale Dimension

Laterale Faszienlinie



Laterale Faszienlinie

In der Lateralen Dimension geht es um Balance, Kontrolle und Körperspannung in seitlichen Bewegungen. Die **Laterale Faszienlinie** verläuft entlang der Körperaußenseite – von den Füßen, über Beine und Hüfte, durch die Flanken bis hoch zum Nacken. Sie sorgt dafür, dass wir **seitlich stabil bleiben** – ganz gleich ob wir shiften, schwingen oder halten.

Diese Linie unterstützt uns dabei, bei jeder Seitbewegung in der Achse zu bleiben und nicht „einzuknicken“. Sie hält uns aufgerichtet, sorgt für klare Ausrichtung und sichert die Körperspannung in Positionen mit Lateralfokus – besonders in Haltungen mit **einer Seite belastet** oder in **bewegten Übergängen mit Gewichtsverlagerung**.

Spiral-Dimension

Spiral-Linie

Die Spiral-Linie läuft diagonal und spiraling durch den ganzen Körper – sie verbindet Vorder-, Rück- und Seitseite miteinander. Immer wenn **Rotation** ins Spiel kommt, übernimmt die Spiralbahn: Sie gibt uns **Stabilität in Verdrehungen**, sichert die Bewegungsachsen und hilft, den Körper in seiner Mitte zu halten – auch wenn's dynamisch wird.

In DEEPWORK spüren wir sie z. B. bei **Diagonal Swings, Twists oder dynamischen Richtungswechseln**. Die Spiral-Linie hält die Bewegung zusammen, leitet Kraft diagonal durch den Körper und schützt gleichzeitig vor Instabilität. Sie ist essenziell für flüssige, kontrollierte Rotation – und für saubere Technik ohne Kompensation.



Laterale Faszienlinie

Funktionale Dimension

Funktionale Faszienlinie



Laterale Faszienlinie

Hier kommt alles zusammen: Die Funktionalen Faszienlinien vernetzen **mehrere Muskelgruppen über den ganzen Körper** – damit Bewegungen nicht isoliert, sondern **ganzheitlich** ablaufen. Diese Linien aktivieren sich besonders bei komplexen Abläufen wie **Schwüngen, Balancen oder kombinierter Rotation & Extension**.

Sie sorgen dafür, dass Kraft und Energie über Gelenke hinweg fließen können – z.B. vom Fuß über das Becken bis in die Schulter – und machen Bewegungen effizienter. In DEEPWORK spielen sie eine große Rolle, wenn es darum geht, **Kraft zu übertragen und gleichzeitig die Stabilität zu halten** – ganz besonders bei Übungen wie dem **Diagonal Swing**, bei denen alles miteinander vernetzt arbeiten muss.

Integration der myofaszialen Dimensionen in SP1 für ein ausgewogenes Training

Als DEEPWORK-Trainer:in solltest du die vier myofaszialen Dimensionen immer im Hinterkopf haben – besonders beim Aufbau deiner Swinging Phase 1. In SP1 arbeiten wir mit **vier Intervallen**, also macht es absolut Sinn, **jede Dimension** (eine pro Übung bzw. Haltung) **gezielt anzusprechen**, um ein **ausgeglichenes und funktionelles Trainingserlebnis** zu schaffen.

Das Ziel: **Alle vier Dimensionen** (frontal/dorsal, lateral, spiral und funktional) **in SP1 integrieren**, sodass der Körper in alle Richtungen mobilisiert, stabilisiert und energetisiert wird.

Aber keine Sorge: Es ist **völlig okay**, wenn du mal nur **drei Dimensionen** unterbringst – **dann einfach eine gezielt doppeln**, sodass trotzdem ein runder, funktioneller Bewegungsflow entsteht.

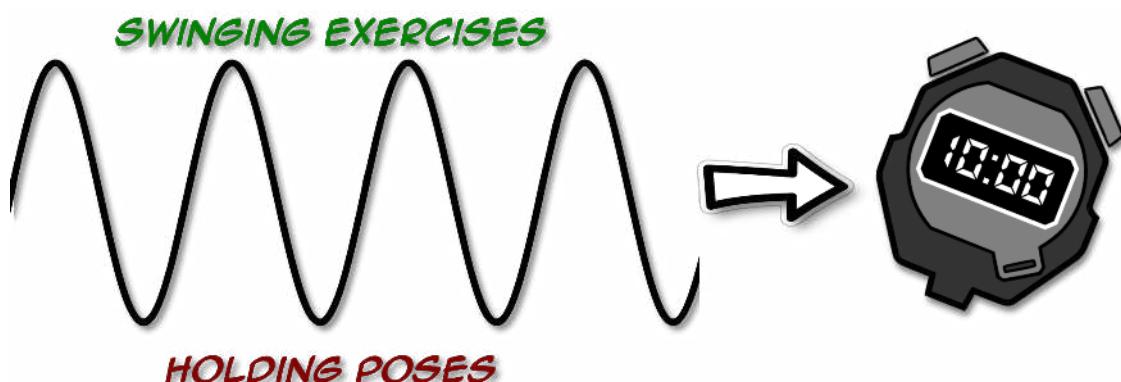


Die Theorie hinter dem dynamischen Design der ersten Schwungphase

Die **Schwungphase 1 (SP1)** ist als Intervalltraining mit einer besonderen Struktur konzipiert. Anders als klassische Intervalle, bei denen intensive Übungen mit kurzen Erholungsphasen wechseln, setzt SP1 auf eine **einzigartige Kombination aus dynamischen Bewegungen und statischen Haltepositionen**.

Das Prinzip: **2 Minuten kardiobasierte Schwingübungen**, gefolgt von **30 Sekunden stabiler Halteposition** – und das im Wechsel. Dieses rhythmische Muster erzeugt einen natürlichen Flow, in dem **Dynamik und Ruhe**, also **Yang und Yin**, im Gleichgewicht stehen.

Die gesamte SP1-Sequenz dauert **10 Minuten** und besteht aus **vier Runden** mit je einer Schwingübung und einer statischen Haltung.



Yin & Yang Das Prinzip der Polarisation in SP1

In SP1 wird das Zusammenspiel von **Yin** (ruhig, stabilisierend) und **Yang** (aktiv, dynamisch) gezielt genutzt. Die Schwingübungen verkörpern **Yang-Energie**: aktiv, rhythmisch, belebend.

Die Haltepositionen hingegen stehen für **Yin-Energie**: stabil, ruhig, zentrierend.

Diese polare Struktur bringt nicht nur **kardiovaskuläre und muskuläre Vorteile**, sondern schult auch die Koordination und – vor allem – das **Körperbewusstsein**.

Wechselnd: Dynamische Schwingübung ⌂ 2 Minuten → Erhöht die Herzfrequenz, fördert Ausdauer und rhythmische Koordination Halteposition (Isometrisch) ⌂ 30 Sekunden → Stabilisiert, erdet und dient als aktive Erholungsphase

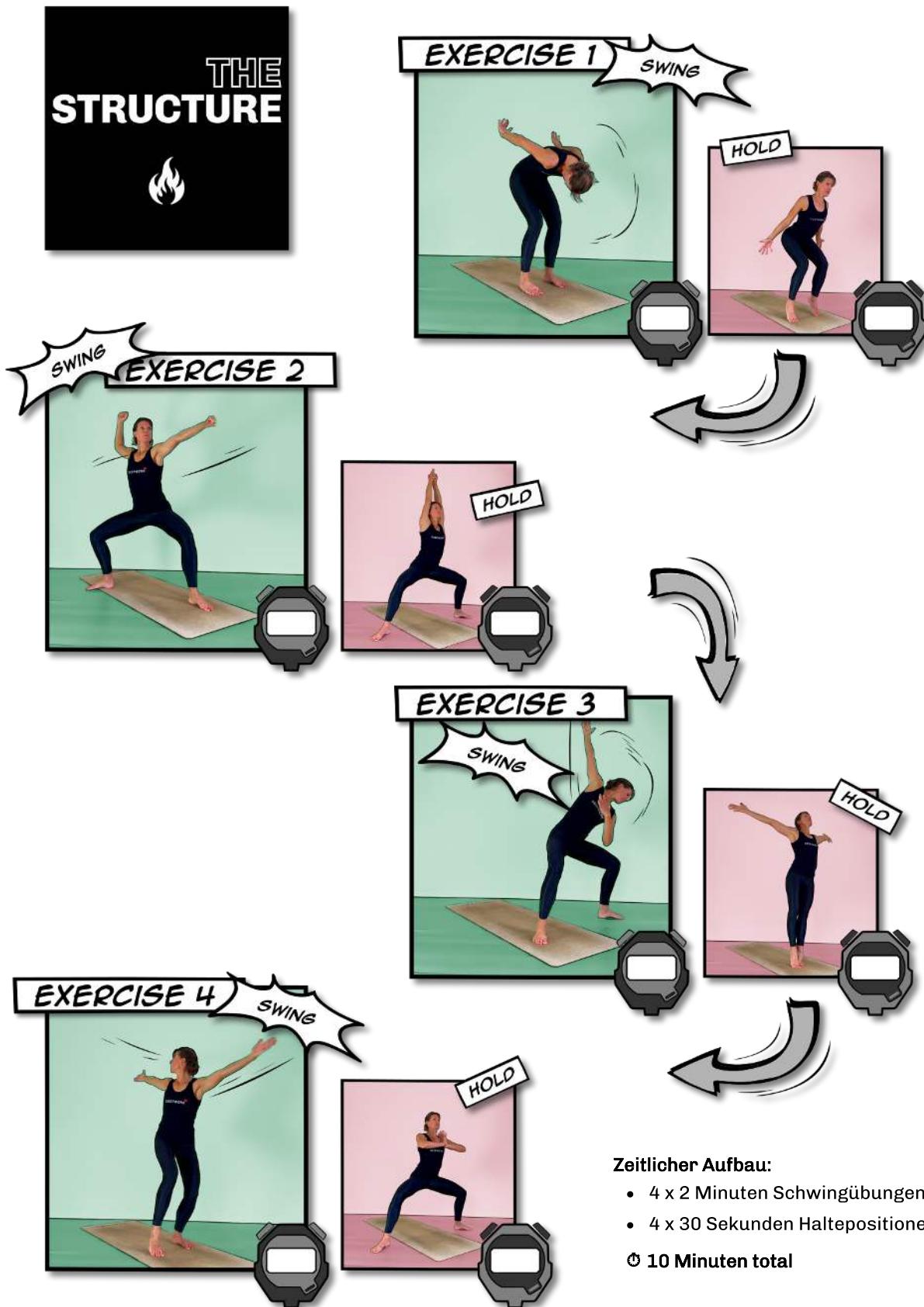


Dieser Wechsel erfolgt viermal:

- 2:00 Min. Schwingen
- 0:30 Min. Halten

Struktur von SP1

Die Schwungphase 1 besteht aus vier Paaren, die sich abwechseln – jeweils eine dynamische Übung und eine statische Halteposition.



DEEPWORK Basic Instructor Handbuch

Richtlinien für SP1

- Nutze die 2 Minuten auch für das Erklären, Anleiten und dynamische Aufbauen der Bewegung.
- Noch keine extremen Kraftreize – Fokus bleibt auf Cardio, Koordination und moderater Kraft.
- Gleichmäßiges Tempo und bewusste Atmung – für Kontrolle und Präzision.
- Maximal 4 dynamische Übungen + 4 statische Haltungen
- Halteposition = aktive Pause auf beiden Füßen – keine Liegestütz- oder Hoverposition.
- Die statische Haltung hilft dem Körper, sich neu auszurichten und stabilisiert das Nervensystem.

Alle Übungen sind symmetrisch – gleichmäßige Belastung auf beide Körperseiten.

Keep It Simple: SP1 enthält nur einfache, klare Bewegungen – keine komplexen Choreografien.

Fazit

Mit SP1 schaffen wir eine **ausgewogene Mischung aus Dynamik und Ruhe**, trainieren Körper und Geist im Einklang und bereiten die Teilnehmer*innen optimal auf die folgenden Energiephasen vor.
Kraft trifft Kontrolle, Bewegung trifft Bewusstsein.



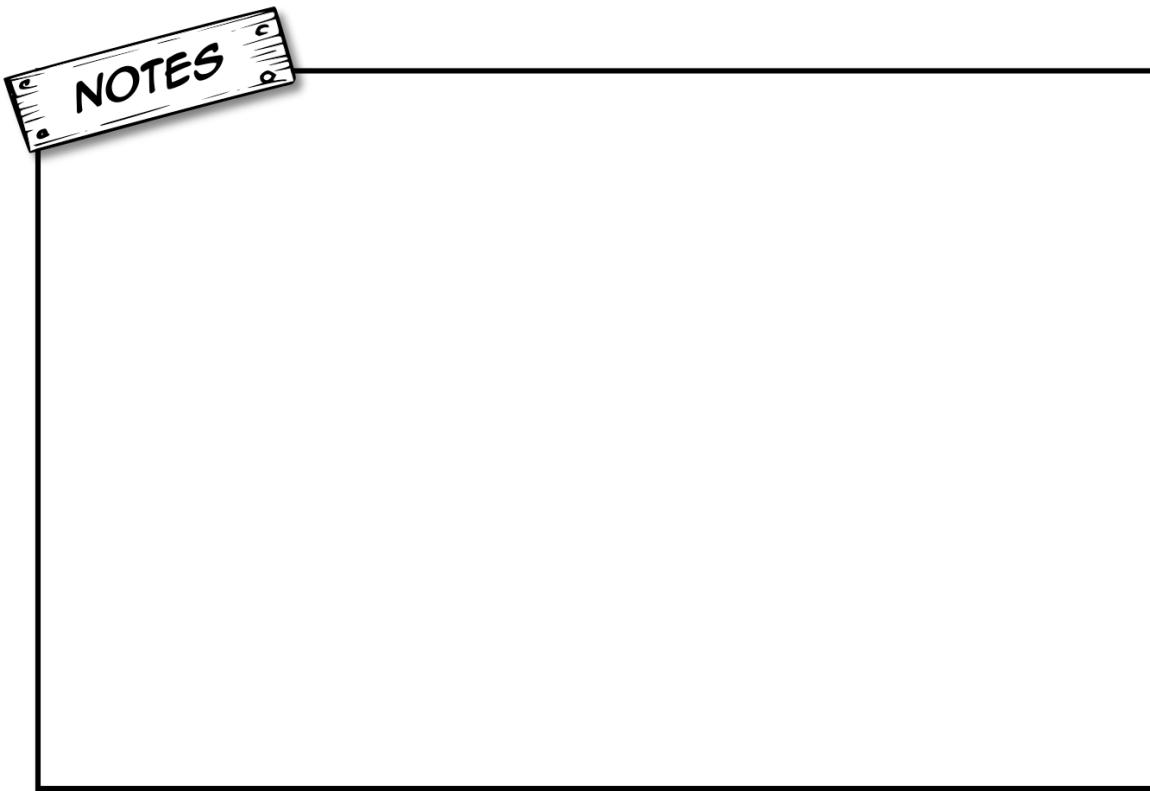
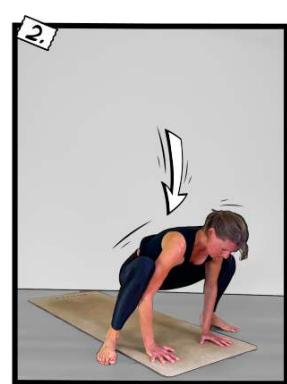
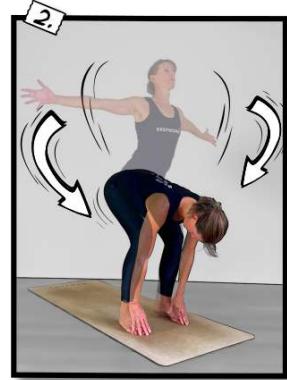
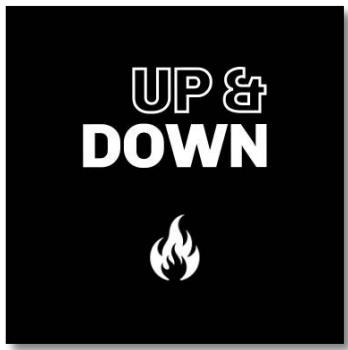
Schwungphase 1: Praxis-Teil

Die Schwungübungen Exercise 1: UP & DOWN

Die Aufbau

- Beginne mit kleinen, kontrollierten Bewegungen, um den Teilnehmern das Bewegungsmuster schrittweise näherzubringen.
- Achte darauf, dass die Bewegung von Anfang an fließend und dynamisch bleibt, ohne dabei an Stabilität zu verlieren.
- Ermutige die Teilnehmer, sich auf die Verbindung von Atmung und Bewegung zu konzentrieren, um den natürlichen Rhythmus zu finden.
- Steigere den Bewegungsumfang allmählich, indem du die Höhen und Tiefen der Bewegung vergrößerst, während die Kontrolle über die Bewegung erhalten bleibt. Leite die Teilnehmer an, ihre Körperwahrnehmung zu fokussieren und ihre individuelle Bewegungsfreiheit auszutesten.
- Sobald sich die Teilnehmer sicher fühlen, kann die Dynamik der Bewegung leicht erhöht werden, um eine organische Intensitätssteigerung zu ermöglichen.





Exercise 2: PARALLEL SWING & STORM

Die Aufbau

- **Einführung der Armbewegung**

Zuerst die Bewegung zum Loslassen mit den Armen vermitteln, damit die Teilnehmer das natürliche Schwungmoment spüren. Danach die kontrollierte Rückführung der Arme unterrichten, um das Gleichgewicht zwischen Loslassen und Stabilisieren herzustellen.

- **Hinzufügen des Bounce in den Knien**

Nun eine sanfte Federbewegung der Knie einbauen, die mit den Armbewegungen synchronisiert wird. Die Füße bleiben in dieser Phase noch am Boden, um ein stabiles Fundament zu bewahren.

- **Entscheidung: Fersen ODER Zehen anheben**

Wähle eine der folgenden Varianten und bleibe dabei:

Option 1: Die Fersen anheben – Fokus auf Kraft und Aufrichtung.

Option 2: Die Zehen anheben – Fokus auf Verwurzelung und Federung.

Wichtig: Nicht beide Varianten kombinieren! Entscheide dich für eine, die am besten zur Gruppe und deinem Unterrichtsstil passt.

- **Erweiterung des Squat-Umfangs („Storm“)**

Nach und nach die Tiefe der Kniebeuge vergrößern, um die Intensität zu steigern. Teilnehmer ermutigen, ein Gleichgewicht zwischen Kontrolle und Loslassen zu finden, während sie unterschiedliche Squat-Tiefen ausloten.

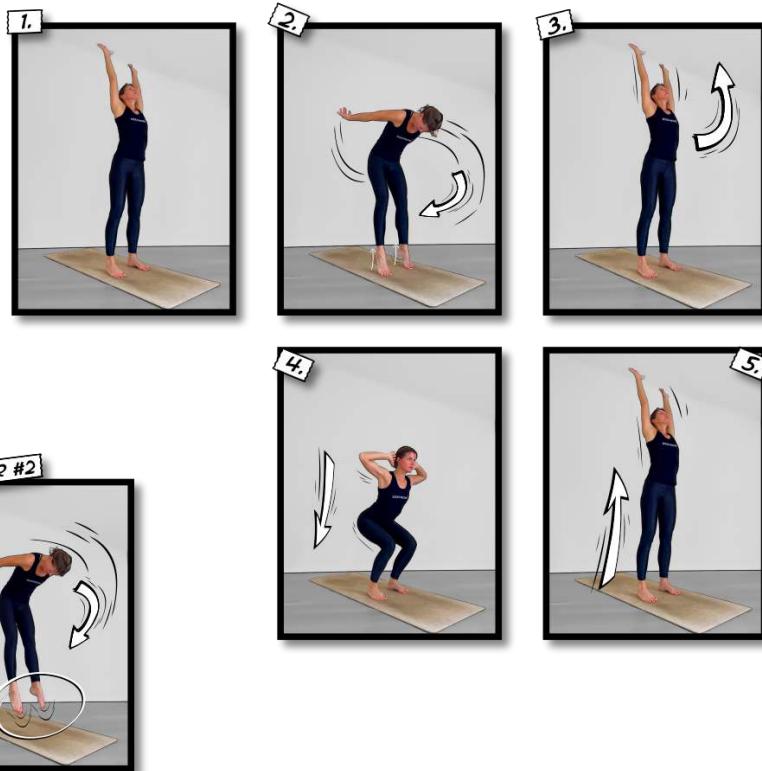
- **Letzter Schritt – Der Sprung**

Als letzte Progression den Sprung einführen, um die volle Dynamik der Bewegung zu entfalten.

Besonders auf eine weiche Landung mit Kontrolle achten, um die Bewegung fließend und gelenkschonend auszuführen.



PARALLEL SWING & STORM



OPTION FOR #2

OPTION FOR #2



NOTES

Exercise 3: THE HUNTER

Die Aufbau

„The Hunter“ kann auf zwei unterschiedliche Arten unterrichtet werden: **von langsam zu schnell** oder **Element für Element**. Beide Methoden haben ihre Vorteile – je nach Zielgruppe und Fokus.

Methode 1: Element für Element

- **Starte mit der Armbewegung.** Achte darauf, dass die Teilnehmer die Richtung und den eigenen Rhythmus finden und verinnerlichen.
- **Füge dann die Beinbewegung hinzu.** Hier liegt der Fokus auf Koordination und Kontrolle.
- **Erst danach beides kombinieren.** Sobald beide Bewegungen sicher sitzen, werden sie im normalen Tempo zusammengeführt, um einen natürlichen Bewegungsfluss zu erzeugen.

Diese Methode eignet sich besonders für **Einsteiger oder Gruppen mit Koordinationsbedarf**.

Methode 2: Von langsam zu schnell

(*Halbes Tempo → volles Tempo*)

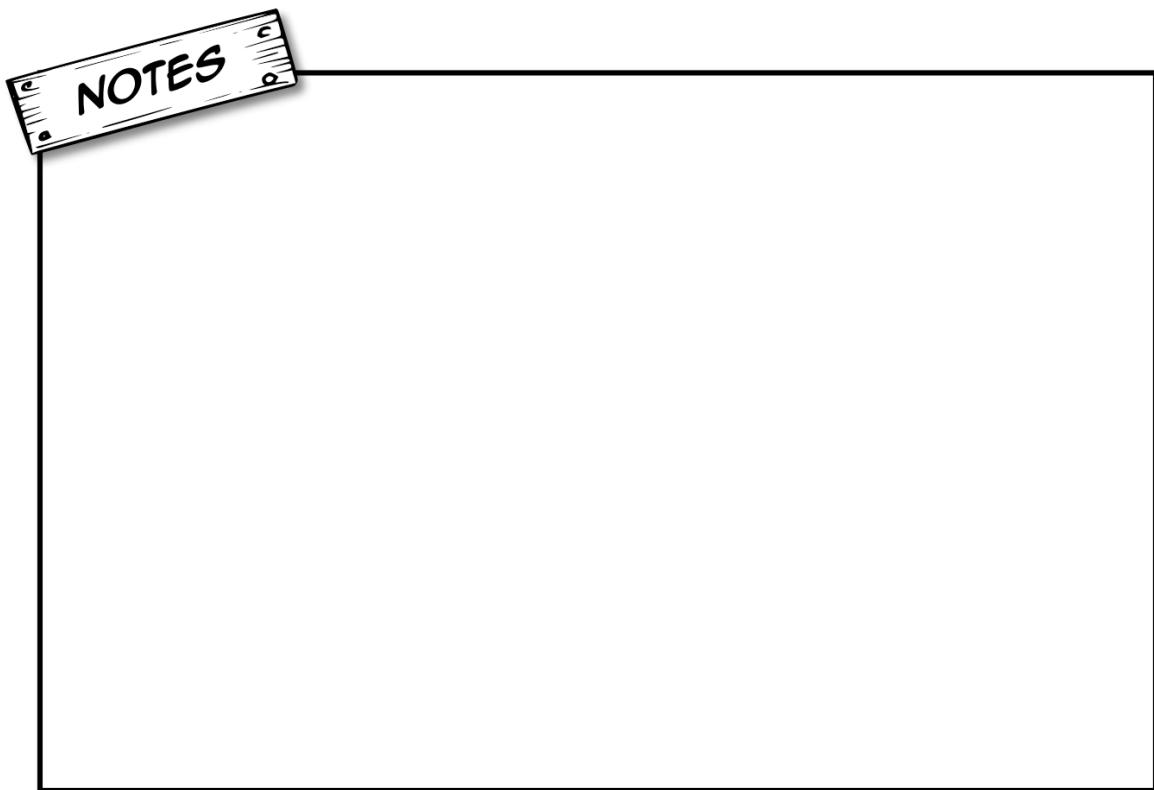
- **Lehre die komplette Bewegung (Arme + Beine)** direkt kombiniert, jedoch zuerst in halbem Tempo.
Steigere anschließend das Tempo schrittweise.
- **Erinnere regelmäßig daran**, dass jeder in seinem eigenen Intensitätslevel bleiben soll – so bleibt die Bewegung kontrolliert und überfordert niemanden.

Diese Variante ist ideal für **fortgeschrittenen Gruppen**, die bereits mit der Bewegung vertraut sind und gezielt an **Tempo und Dynamik** arbeiten wollen.

Fazit:

Beide Wege führen zur fließenden, kraftvollen Bewegung von „The Hunter“. Wähle die Methode, die **am besten zur Gruppe und deinem Ziel** passt!





Exercise 4: CROSS BACK

Die Aufbau

„Cross Back“ wird schrittweise aufgebaut – vom isolierten Fußmuster über die Hinzunahme der Arme bis hin zum vollen Tempo. Diese Methodik hilft den Teilnehmern, den Ablauf sicher und koordinativ sauber zu erlernen.

1. Fußmuster im halben Tempo einführen

Beginne mit dem Fußmuster, damit die Teilnehmer die Überkreuzbewegung hinter dem Körper verstehen (5 Uhr & 7 Uhr).

Betone die Bedeutung dieser Positionen, um eine klare Orientierung für die Fußplatzierung zu schaffen.

Halte die Bewegung fließend und kontrolliert im halben Tempo, damit die Koordination verinnerlicht werden kann.

2. Armbewegung hinzufügen

Sobald die Teilnehmer sich mit der Beinarbeit sicher fühlen, wird die gewählte Armbewegung ergänzt.

Behalte weiterhin das halbe Tempo bei, damit sich die Bewegungen von Ober- und Unterkörper sauber synchronisieren.

3. Tempo und Intensität steigern

Erhöhe schrittweise das Bewegungstempo, sodass die Teilnehmer ihren eigenen Rhythmus finden können.

Ermutige sie, leichtfüßig zu bleiben und fließende Übergänge zwischen den Schritten zu schaffen.

Achte darauf, dass sie trotz zunehmender Dynamik die Kontrolle behalten.

Die Intensität soll individuell angepasst werden.

Diese Herangehensweise unterstützt die Teilnehmer dabei, Sicherheit, Koordination und flüssige Bewegungen für „Cross Back“ zu entwickeln.





NOTES

Exercise 5: LATERAL SWING

Die Aufbau

1. Neutrale Ausgangsposition einnehmen

Beginne in einer aufrechten Haltung mit beiden Armen über dem Kopf ausgestreckt.

Stelle sicher, dass die Teilnehmer eine stabile Grundposition haben, bevor die Bewegung beginnt.

2. Einzelne Armbewegung unterrichten

Lasse die Teilnehmer einen Arm nach oben strecken, während der andere Arm seitlich schwingt.

Führe dies zunächst langsam aus, um das Gefühl für die Bewegung zu entwickeln.

3. Beinarbeit hinzufügen

Instruieren, einen Schritt zur Seite zu machen und dabei in eine Plié-Position zu sinken.

Achte darauf, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt wird und die Knie symmetrisch ausgerichtet sind.

4. Blickrichtung integrieren

- *Die Teilnehmer anleiten, ihren Blick je nach persönlichem Wohlbefinden zu richten:*

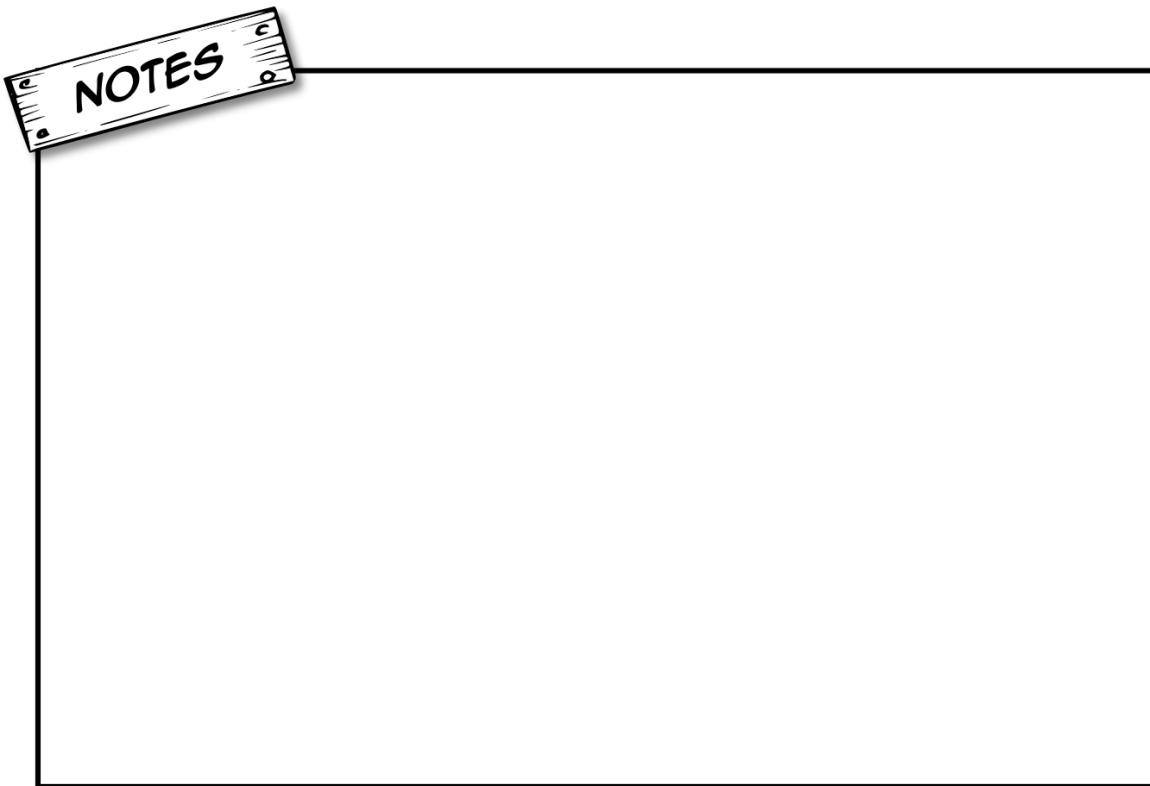
Zum Boden, um Stabilität zu erleichtern.

Geradeaus, um das Gleichgewicht zu halten.

Zur Decke, um eine Herausforderung für die Körperkontrolle hinzuzufügen.

Diese methodische Herangehensweise hilft den Teilnehmern, den „Lateral Swing“ mit fließender Koordination, Balance und Körperbewusstsein zu erlernen.





Exercise 6: DIAGONAL SWING

Die Aufbau

1. Startposition

Beginne in einer neutralen Haltung mit beiden Armen nach vorne ausgestreckt.

Die Handflächen zeigen nach oben.

2. Einführung der Armbewegung

Lasse einen Arm nach hinten schwingen und ermutige die Teilnehmer, die Öffnung in der Brust bewusst wahrzunehmen.

Während der Arm nach hinten schwingt, hebt sich die entsprechende Ferse leicht vom Boden.

3. Koordination betonen

Der vordere Arm bleibt aktiv vorne gestreckt.

Ziel ist es, die Schulteröffnung des schwingenden Arms mit einer dynamischen Streckung des vorderen Arms zu kombinieren.

4. Fließende Bewegung aufbauen

Führe die Teilnehmer dazu, die Arme abwechselnd in einem sanften, rhythmischen Bewegungsmuster zu schwingen.

5. Vorbeugen integrieren

Leite die Teilnehmer an, sich nach und nach immer mehr nach vorne zu lehnen, während die Bewegung fortgesetzt wird.

6. Blickrichtung hinzufügen

Ermutige die Teilnehmer, mit ihrem Blick der schwingenden Hand nach hinten zu folgen, um die Rotation im Oberkörper zu unterstützen.

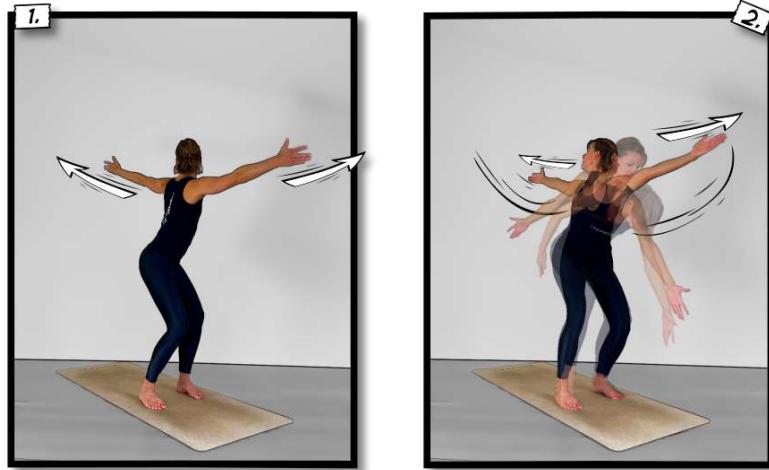
7. Fokuspunkte

Der Fokus bleibt auf der aktiven Streckung des vorderen Arms Gleichzeitig auf der bewussten Brustöffnung des nach hinten schwingenden Arms achten.



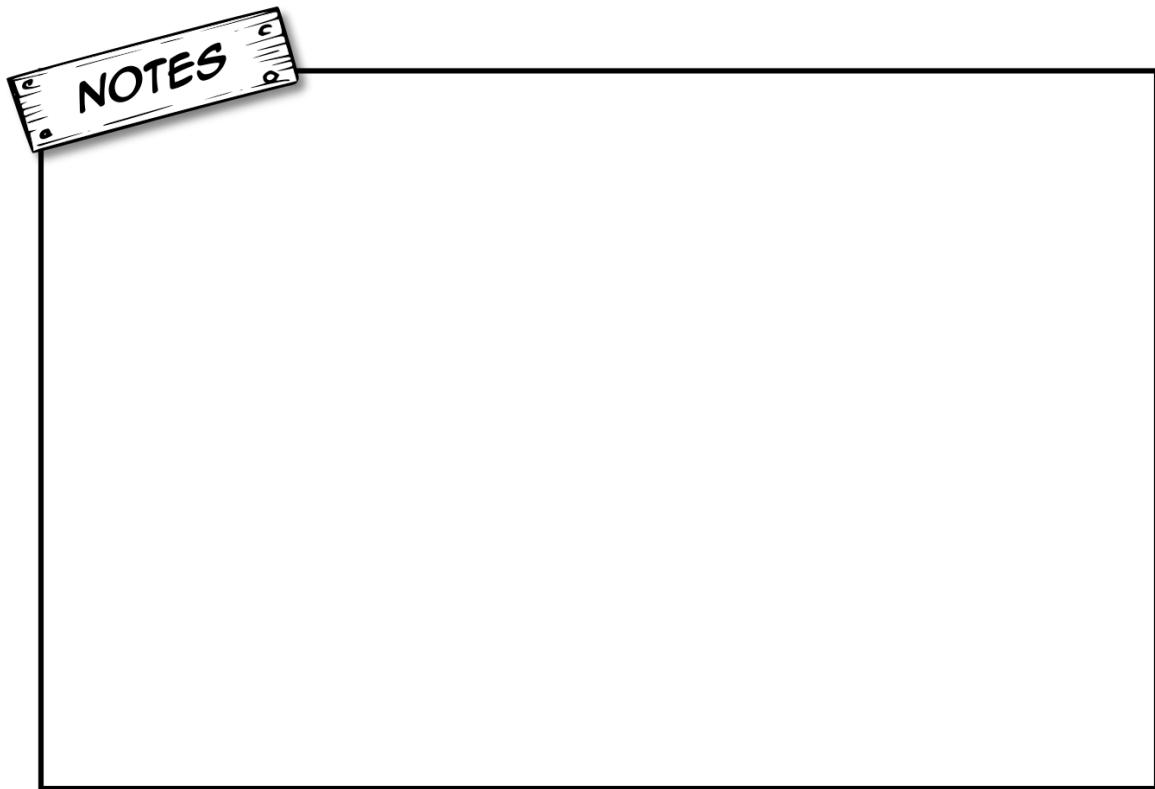
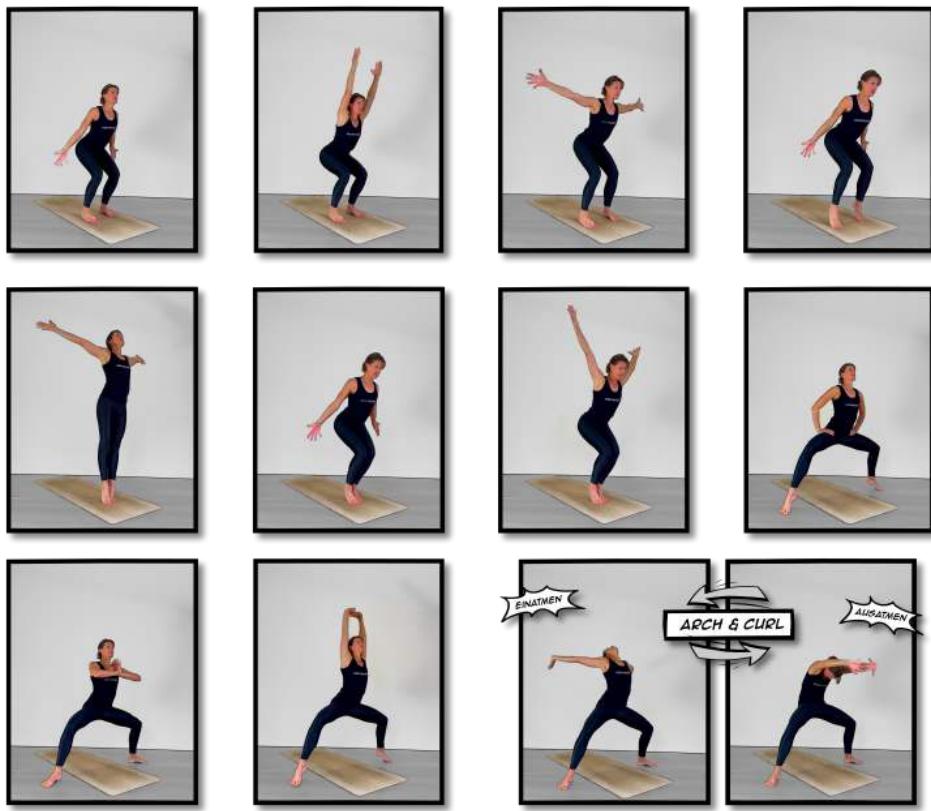
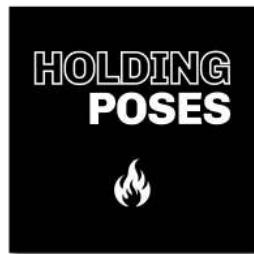
Diese strukturierte Vorgehensweise hilft den Teilnehmern, den „Diagonal Swing“ kontrolliert zu erlernen und eine harmonische Verbindung zwischen Mobilität, Stabilität und Atmung herzustellen.

DIAGONAL SWING

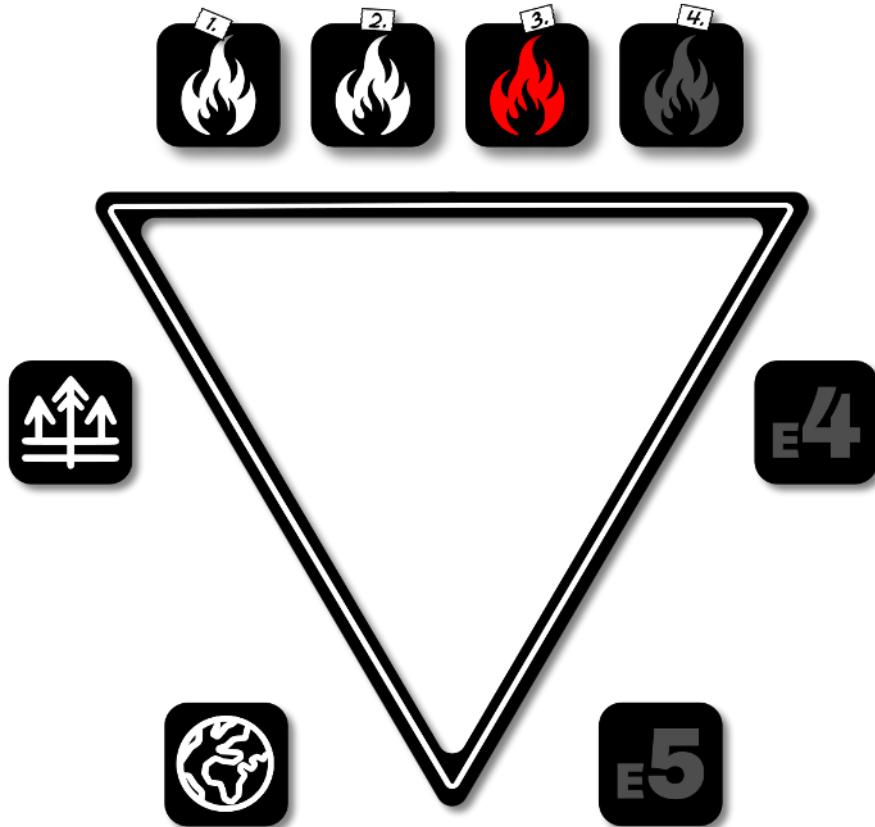


NOTES

Die Haltepositionen



Energiephase 3 Teil 3: Schwungphase 2



Schwungphase 2: Theorie-Teil

Struktur und Strategie

In **Swinging Phase 2 (SP2)** wechseln sich Cardio-Übungen und funktionale Kraftübungen ab.

Die **Cardio-Elemente** können als hochintensive Sequenzen gestaltet werden – jedoch gilt stets: **Sprünge sind optional.**

„Du musst nicht springen, wenn du nicht möchtest. Höre auf deinen Körper!“

Die **Kraftübungen** können isometrisch (statisch) oder isotonisch (dynamisch) ausgeführt werden.

SP2 folgt – wie bereits SP1 – der Philosophie von:
Achtsamkeit. Bewusstsein. Innerer Fokus.

Das ermöglicht jedem Teilnehmer, unabhängig von seinem Leistungsstand, sein eigenes Tempo zu finden und individuell zu wachsen.

Zielgruppenorientierung

- Für **Männer und Frauen** gleichermaßen geeignet
- Für **Athleten ebenso wie Freizeitsportler**
- Training mit **Körpergewicht und Schwerkraft**
- Anpassbar an natürliche Fähigkeiten und Tagesform

Jede SP2-Sequenz trainiert gleichzeitig:
Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit

SP2 besteht aus:

- Funktionalen Ganzkörper-Kraftübungen (dynamisch & statisch)
- Koordinativen Herz-Kreislauf-Übungen
- Hochintensiven Übungen für Sprungkraft
- Sportspezifischen Bewegungen
- Explosiver Kraft
- Koordination

Allgemeine Regeln

Weniger ist mehr!

- **Technik vor Intensität:** Priorisiere Qualität über Quantität.
- **Wiederholung schult Fähigkeiten:** Saubere Wiederholungen sind der Schlüssel.
- **Level anpassen:** Immer mehrere Schwierigkeitsgrade unterrichten.
- **Authentizität:** Wähle nur Übungen, die du selbst korrekt demonstrieren kannst.
- **Kein Bootcamp-Charakter!** DEEPWORK ist bewusst, fließend, funktional – keine militärische Drillstunde.

Schwungphase 2: Praxis-Teil

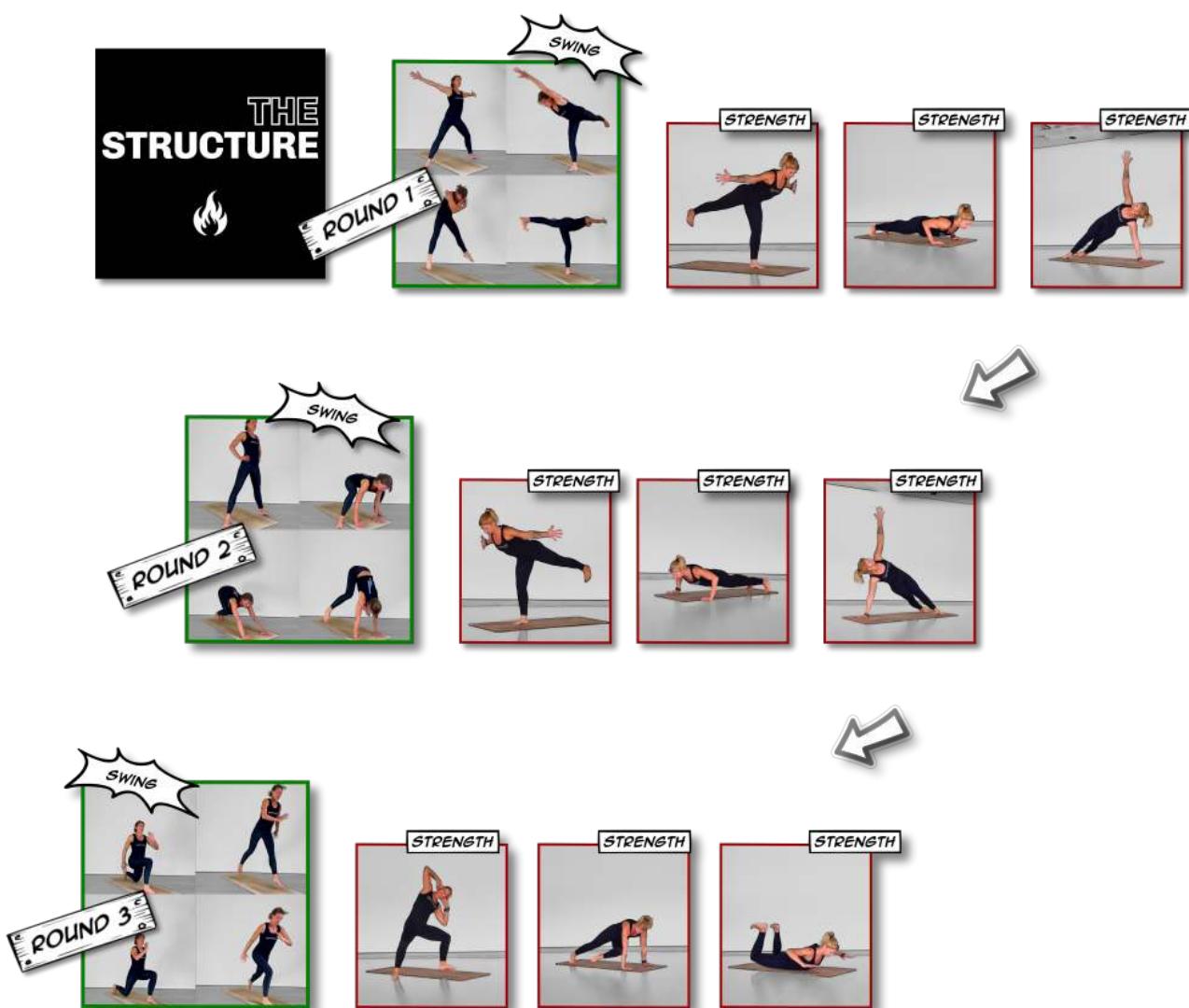
Und so läuft's

1. 1 Schwungübungen

- Dauer: **1–5 Minuten**
- Abhängig von Intensität und Komplexität

2. 1-3 Kraftübungen danach

- Anzahl: **1–3 Übungen** (nie mehr als 3)
- **Dynamisch:** 10–20 Wiederholungen
- **Statisch:** 30–60 Sekunden



Endprodukt vs. Aufbau

Die Fotos im Manual zeigen **das Endprodukt** jeder Übung oder Übungskombination – also die finale Ausführung.

Doch um DEEPWORK sicher und effektiv zu unterrichten, ist eines entscheidend:

Die Bewegung beginnt nicht mit dem Foto, sondern mit dem Aufbau.

Die volle Wirkung und pädagogische Klarheit jeder Übung entstehen durch einen **präzisen methodischen Aufbau**, ergänzt durch **sinnvolle Variationen**.

Drei Schlüsselemente beim Unterrichten jeder Übung

1. Der Aufbau der Übung

- Schreibe eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung**, die den **methodischen Aufbau** erklärt.
- Achte auf saubere Übergänge, klare Technik und verständliche Bewegungsanweisungen.
- Ziel: **Didaktisch sinnvoller Ablauf** von Anfang bis Endprodukt.

2. Leichtere Varianten

- Dokumentiere **vereinfachte Versionen** der Übung.
- Diese eignen sich für Einsteiger, Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen oder geringerer Fitness.
- Beispiele: Weniger Wiederholungen, reduzierte Bewegungsausschläge, Option ohne Sprung.

3. Intensivere Varianten

- Beschreibe **herausforderndere Alternativen** für geübte Teilnehmer.
- Dies kann z. B. durch mehr Tempo, Sprung-Elemente, größere Bewegungsumfänge oder längere Haltezeiten erfolgen.
- Wichtig: Technik bleibt **immer** im Vordergrund.

Ziel

So kannst du jede DEEPWORK-Stunde **individuell anpassen**, ohne den roten Faden zu verlieren – ganz gleich, welches Leistungsniveau in deinem Kurs steht.

Du baust nicht nur Übungen auf – du baust Fähigkeiten auf.



Die Schwungübungen von Schwungphase 2

Exercise 1: JUMP FRONT

Die Aufbau

„Jump Front“ kann – genau wie „The Hunter“ – schrittweise über Level oder mit zunehmender Dynamik unterrichtet werden. Entscheide je nach Zielgruppe, welche Methode besser passt.

Level 1 – Einstieg mit kontrollierten Schritten

Stehe in einer weiten Stellung am vorderen Ende deiner Matte.

Platziere beide Hände flach auf den Boden.

Steige mit dem rechten Fuß zurück in die Easy-V-Pose, gefolgt vom linken Fuß.

Steige dann mit dem rechten Fuß, gefolgt vom linken Fuß, wieder nach vorne in die Ausgangsposition und richte dich auf.

Wiederhole die Bewegung mit dem linken Bein als führendes Bein.

Beginne im halben Tempo und steigere es langsam, sobald Sicherheit da ist.

Level 2 – Sprung nach vorne

Starte wie zuvor in der weiten Stellung.

Hände flach auf den Boden.

Steige wieder mit dem rechten Fuß, gefolgt vom linken Fuß, in die Easy-V-Pose.

Springe sanft (leise!) mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne in die weite Stellung zurück.

Richte dich auf.

Wiederhole mit dem linken Fuß als Einstieg.

Beginne wieder im halben Tempo und steigere das Tempo, sobald die Teilnehmer sicher sind.

Level 3 – Sprung vor und zurück

Beginne in der weiten Ausgangsstellung.

Hände flach auf den Boden.

Springe nun mit beiden Füßen gleichzeitig nach hinten in die Easy-V-Pose.

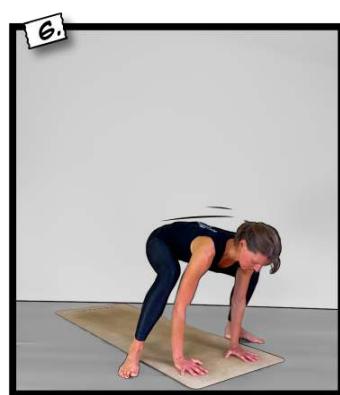
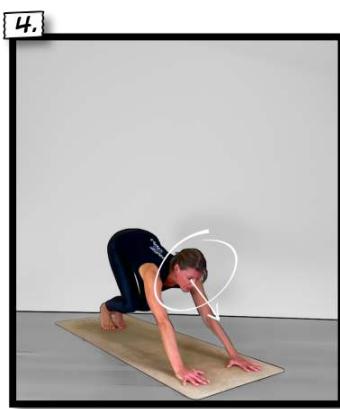
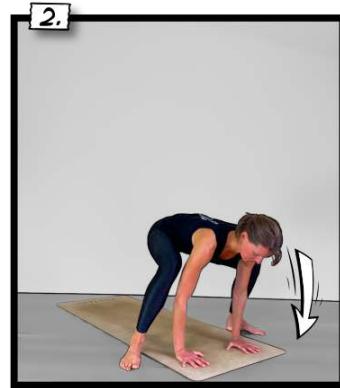
Springe sanft wieder nach vorne in die weite Stellung und richte dich auf.

Beginne auch hier im halben Tempo, dann steigern.

Fazit:

„Jump Front“ lässt sich hervorragend in Leveln aufbauen. So entsteht Sicherheit, bevor Dynamik und Geschwindigkeit dazukommen. Achte stets auf leise, kontrollierte Landungen – besonders beim Rücksprung aus Level 3.





NOTES

Exercise 2: BALANCE & JUMP

Die Aufbau

„Balance & Jump“ wird in mehreren Schritten aufgebaut – vom einfachen Armschwung bis hin zur Sprung-Variante mit Balance-Element. Die Bewegung wirkt simpel, erfordert aber viel Koordination und Kontrolle.

Schritt 1 – Grundposition und Armschwung erlernen

Beginne in einer weiten Stellung auf der Matte, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt (Spread-Eagle).

Schwinge einen Arm zur gegenüberliegenden Seite und kehre zur Grundposition zurück.

Dann beide Arme durch die Mitte nach oben schwingen und wieder in die Spread-Eagle-Position zurückkehren.

Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

Schritt 2 – Koordination steigern

- *Schwinge nun beide Arme gleichzeitig bei der Seitwärtsbewegung:
Ein Arm schwingt nach vorne zur gegenüberliegenden Seite, der andere nach hinten.
Verlage dabei das Gewicht auf das führende Bein.
Beim beidseitigen Armschwung nach oben: leichtes Bouncen in den Knien einführen.*

Schritt 3 – Balance & Sprung hinzufügen

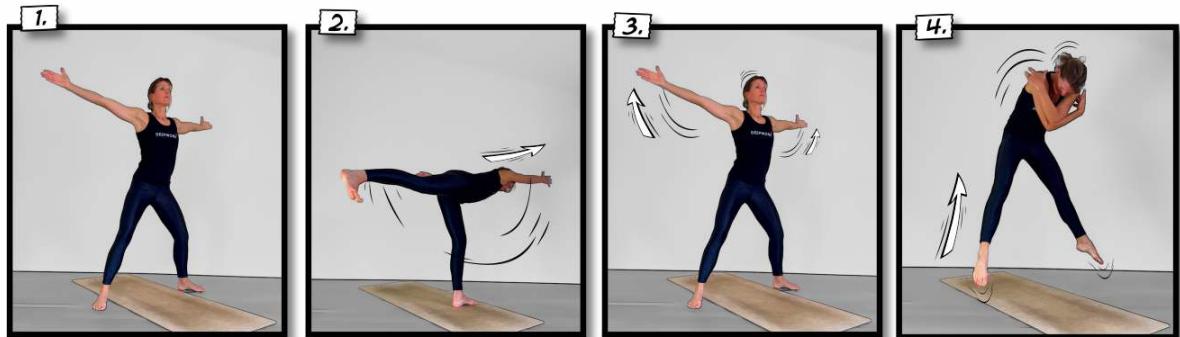
- *Wenn die Teilnehmer den Ablauf sicher beherrschen, kommt die Balance-Position beim Seitenschwung dazu.
Achte darauf, dass die Grundposition (Spread-Eagle) stets erhalten bleibt.*
- *Danach: Beim mittleren Armschwung (beide Arme durch die Mitte nach oben) wird ein Sprung ergänzt –
dies erhöht die Koordination und Intensität.*

Fazit:

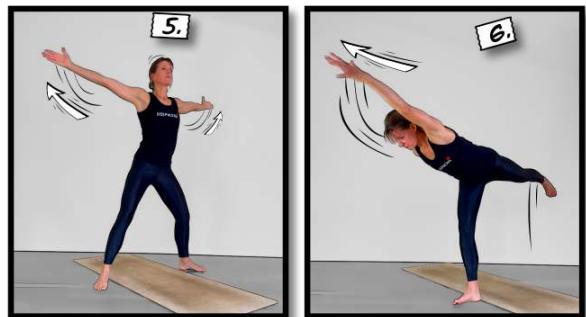
„Balance & Jump“ fordert Körpergefühl, Stabilität und Timing.
Baue die Bewegung Schritt für Schritt auf, damit am Ende eine flüssige und dynamische Kombination entsteht – mit Sprung, Balance und Rhythmus.



DEEPWORK Basic Instructor Handbuch



POWER JUMP VERSION



RELEASING JUMP VERSION



NOTES

Exercise 3: CRUNCH & WARRIOR

Die Aufbau

„Crunch & Warrior“ verbindet fließende Armbewegungen mit Rotation, Beinachsenarbeit und Core-Aktivierung. Der Aufbau erfolgt stufenweise, damit die Übergänge kontrolliert und präzise ausgeführt werden.

Schritt 1 – Grundhaltung und Armkoordination

Starte in einer weiten Stellung über der Matte. Achte darauf, dass beide Fersen leicht nach außen zeigen, damit die Füße gerade nach vorne ausgerichtet sind.

Die Arme sind nach oben gestreckt.

Öffne die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe und führe sie wieder nach oben.

Dann: Die Ellenbogen abwechselnd vor dem Körper nach unten ziehen und wieder nach oben strecken.

Wiederhole diese Armbewegungen, bis sie sicher und flüssig ausgeführt werden.

Schritt 2 – Warrior-Position integrieren

- *Beim seitlichen Öffnen der Arme:*

→ dreht sich ein Fuß leicht nach außen,

→ das vordere Knie beugt sich in eine stabile Krieger-Position.

Kehre danach in die Ausgangsposition zurück (Arme wieder nach oben, Ellenbogen ziehen erneut nach unten).

Schritt 3 – Rotation & Crunch einbauen

Sobald die Teilnehmer sicher in der Bewegung sind:

→ dreht sich der Oberkörper mit dem vorderen Bein mit,

→ der Druck verlagert sich auf die Außenkante des hinteren Fußes.

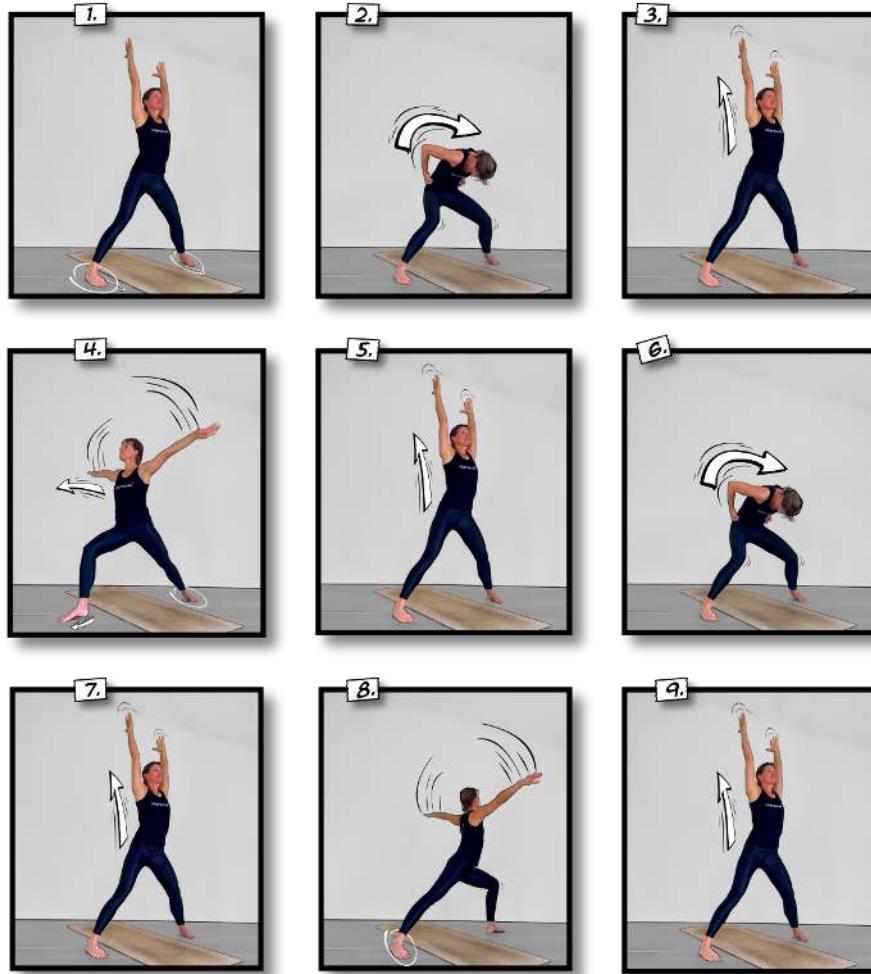
- *Als finaler Schritt: Beim Nach-unten-Ziehen der Ellenbogen in der Mitte eine Crunch-Bewegung hinzufügen.*

Dies aktiviert die Körpermitte zusätzlich und macht die Bewegung kraftvoller.

Fazit:

„Crunch & Warrior“ ist mehr als nur ein Armschwung – es kombiniert Balance, Kraft und bewusste Rotation. Je klarer der Aufbau, desto besser fließt die Bewegung später in der gesamten Klasse.





NOTES

Exercise 4: LUNGE, TWIST & LIFT

Die Aufbau

„Lunge, Twist & Lift“ ist eine anspruchsvolle Übung, die Beweglichkeit, Rotation und Balance miteinander verbindet. Die Progression erfolgt schrittweise, um die Stabilität und Koordination zu fördern.

Startposition

Beginne in einem großen Ausfallschritt mit den Händen auf Brusthöhe.

Rhythmus einführen

Unterrichte die Bewegung mit drei kleinen Handimpulsen – „Eins, zwei, drei“ – und öffne die Hände auf „Vier“.

Federnde Bewegung und vollständige Ausführung

- *Füge nach einigen Wiederholungen eine leichte federnde Bewegung im Ausfallschritt hinzu.*
- *„Eins, zwei, drei“: nach unten federn und die Hände vor der Brust halten.*
- *Auf „Vier“ aufstehen und die Hände öffnen.*

Rotation integrieren

- *Auf „Zwei“ zur Seite des vorderen Knies rotieren.
Zur Mitte zurückkehren und anschließend aufstehen.*

Stabilisierungsphase

Entferne allmählich die federnde Bewegung, damit die Rotation im Ausfallschritt stabilisiert werden kann.

Letzte Steigerung

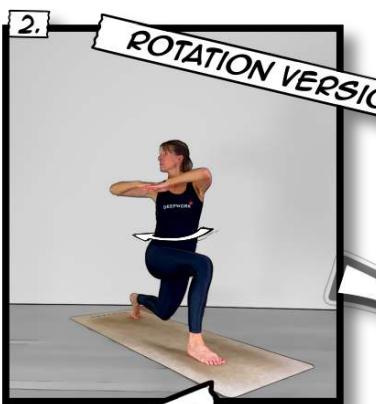
Auf „Vier“ ein Knieheben oder Kick hinzufügen, um die Sequenz abzurunden.

Fazit:

„Lunge, Twist & Lift“ fördert durch die schrittweise Progression eine fließende Bewegungsentwicklung, steigert die Koordination und verbessert die Balance.



LUNGE TWIST & LIFT



NOTES

Exercise 5: LUNGE, SWITCH & LIFT

Die Aufbau

„Lunge, Switch & Lift“ ist eine dynamische Übung, die Kraft, Koordination und Explosivität fördert. Die Progression erfolgt in klaren Schritten, um sowohl die Technik als auch die Intensität sicher zu steigern.

Schritt 1: Einführung der Bewegung im Vierteltempo

- **Startposition:** Beginne im hohen Ausfallschritt mit stabilen Armen.
- **Absenkphase:** Gehe tief in den Ausfallschritt – „Down 2 3 4 5 6 7 8“.
- **Wechselphase:** Führe einen **plyometrischen Sprung** aus und wechsle die vordere und hintere Beinposition, während du so tief wie möglich bleibst – „Switch 2 3 4 5 6 7 8“.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich zurück in den hohen Ausfallschritt – „Up 2 3 4 5 6 7 8“.
- **Haltephase:** Bleibe im hohen Ausfallschritt – „Stay 2 3 4 5 6 7 8“.
- Wiederhole etwa 4-mal (je zweimal pro Seite).

Schritt 2: Erhöhen des Tempos auf Halbtakt

„Down 2 3 4“

„Switch 2 3 4“

„Up 2 3 4 5 6 7 8“

- Wiederhole 4-mal (je zweimal pro Seite).

Schritt 3: Steigerung auf volles Tempo

„Down, Switch, Langsam hoch“

Schritt 4: Letzte Steigerung

„Down, Switch, Langsames Knee-Lift“

Fazit:

Diese schrittweise Progression fördert **Kraft, Kontrolle und Explosivität**, indem sie den Fokus von langsamen Bewegungen zu schnellen, explosiven Übergängen steuert.



LUNGE SWITCH & LIFT

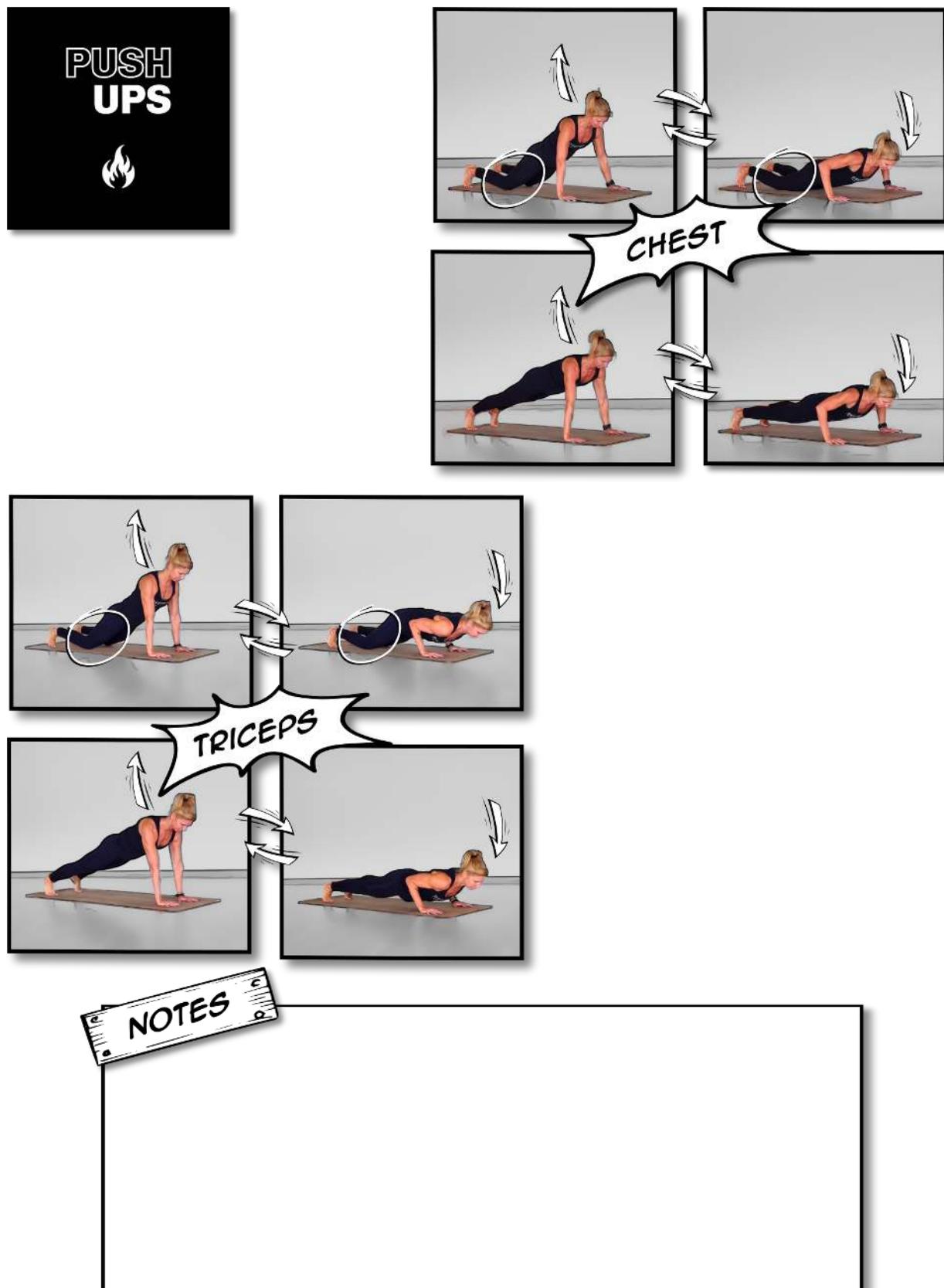


NOTES

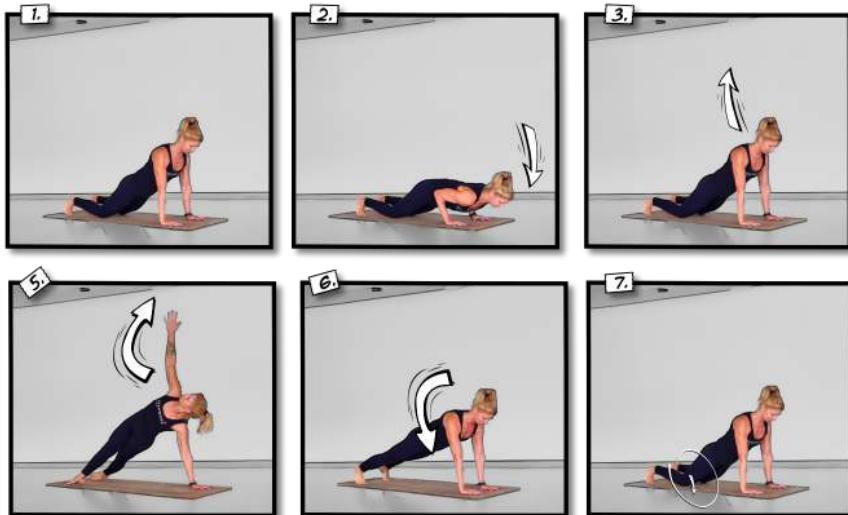
Die Kraftübungen von Schwungphase 2

Die Dynamische Übungen

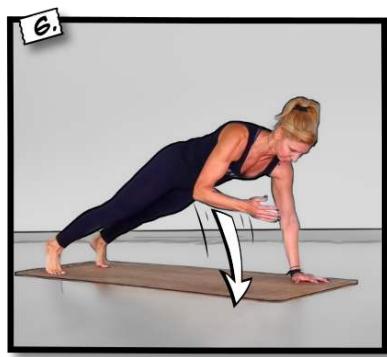
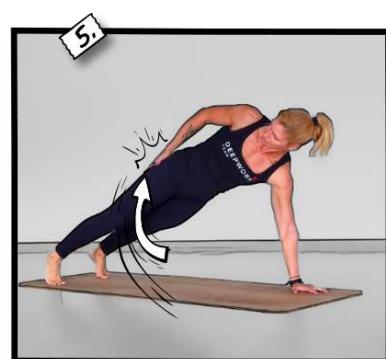
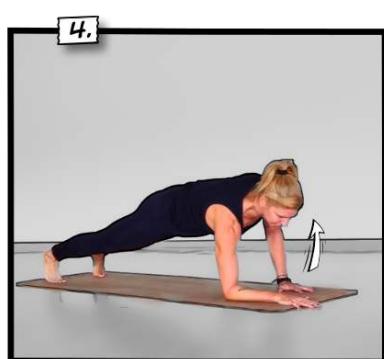
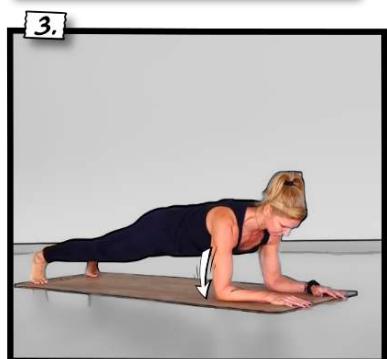
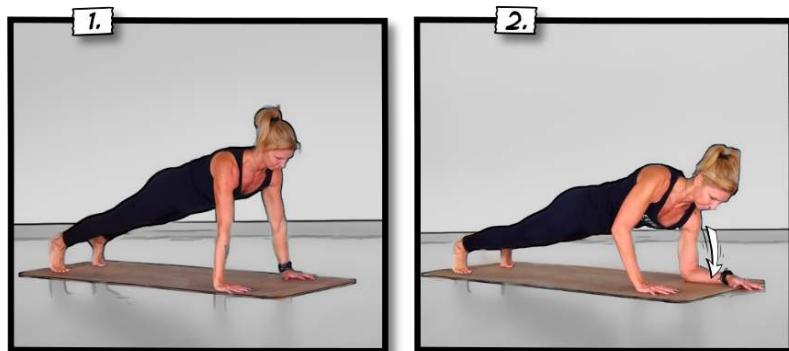
Exercise 1: PUSH-UPS



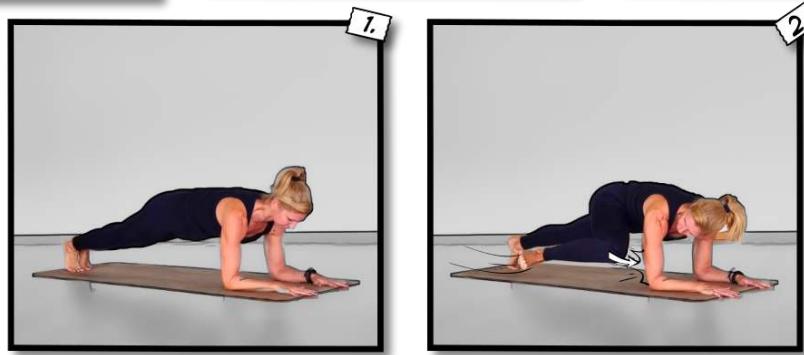
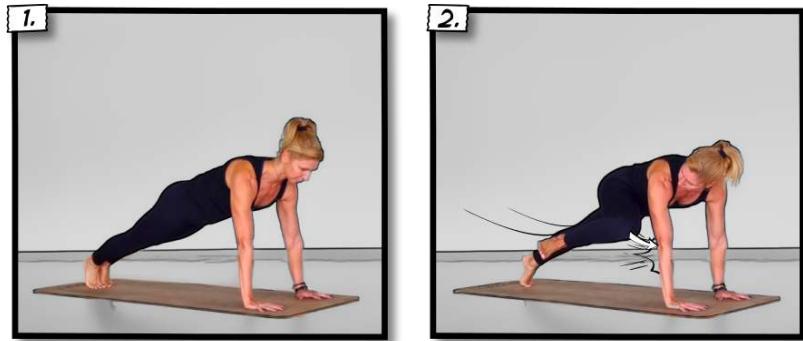
Exercise 2: PUSH-UP & T-POSE



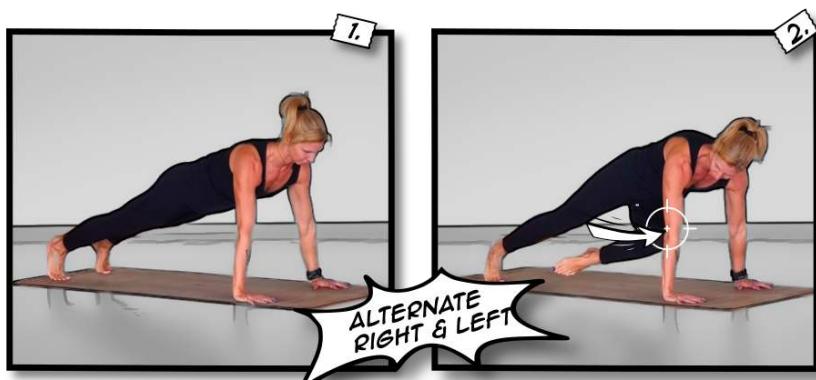
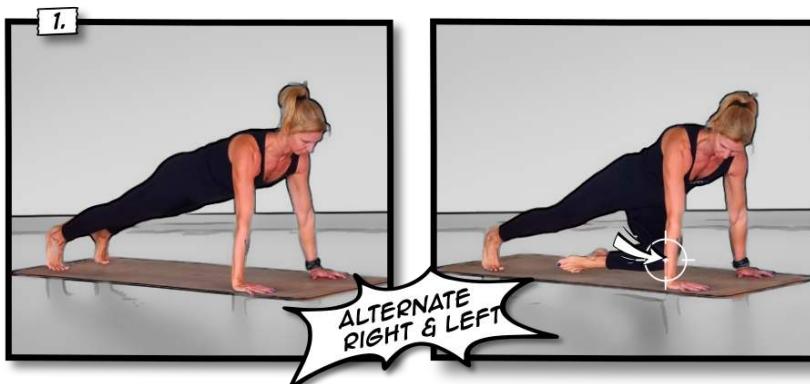
Exercise 2: SPANK & PLANK



Exercise 4: FLYING SIDE CRUNCH

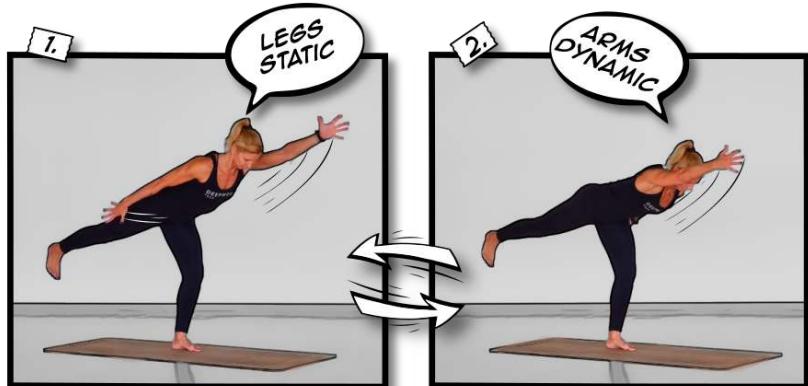
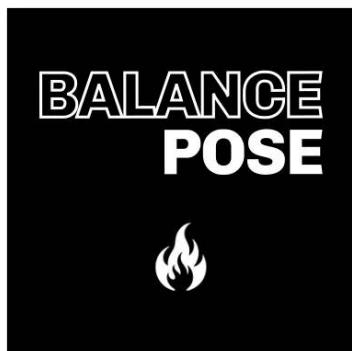


Exercise 5: FLYING DIAGONAL CRUNCH

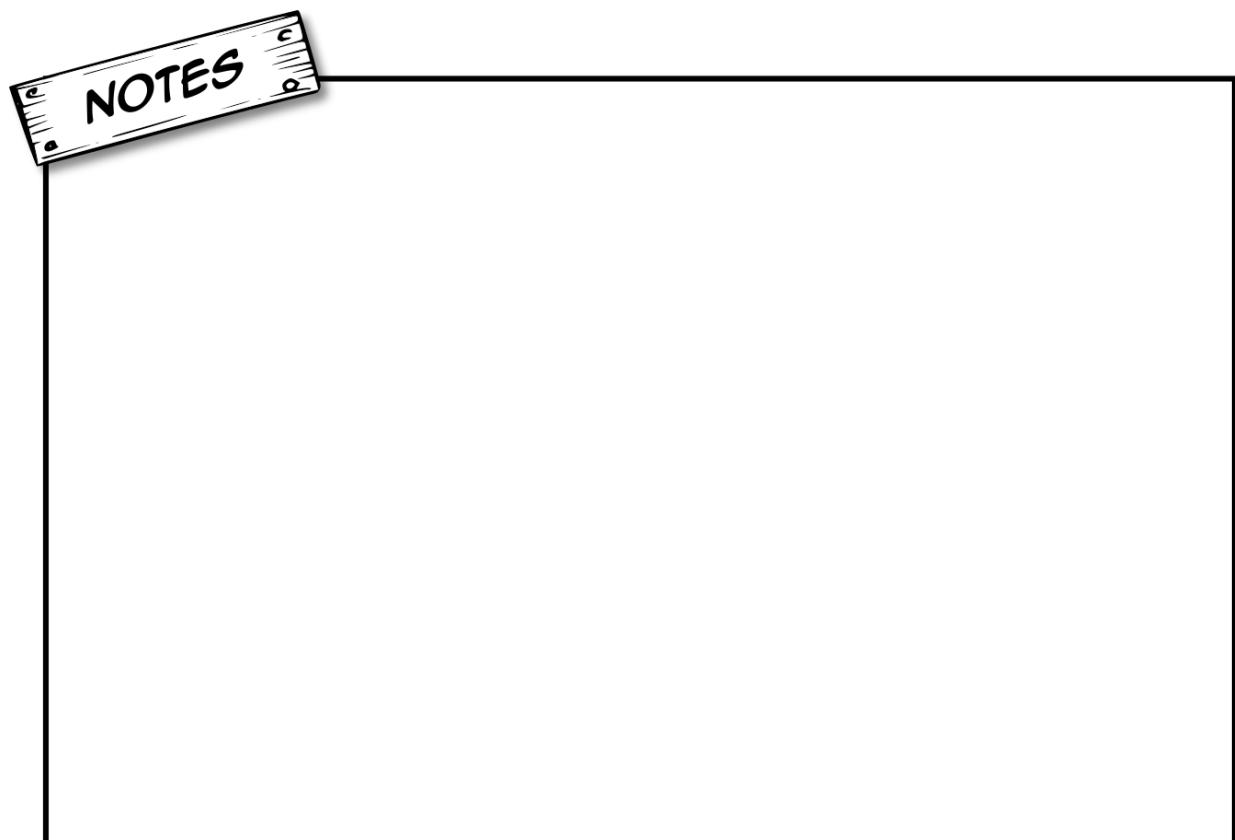


NOTES

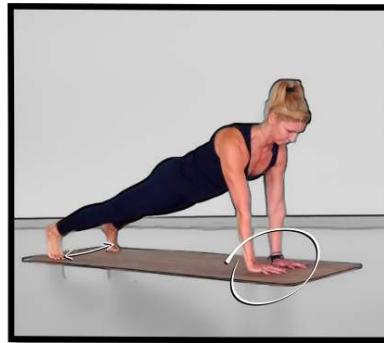
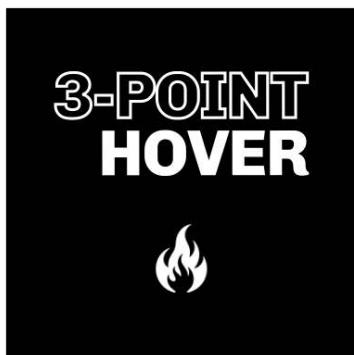
Die Statische Übungen Exercise 6: BALANCE POSE (STANDWAAGE)



Exercise 7: T-POSE



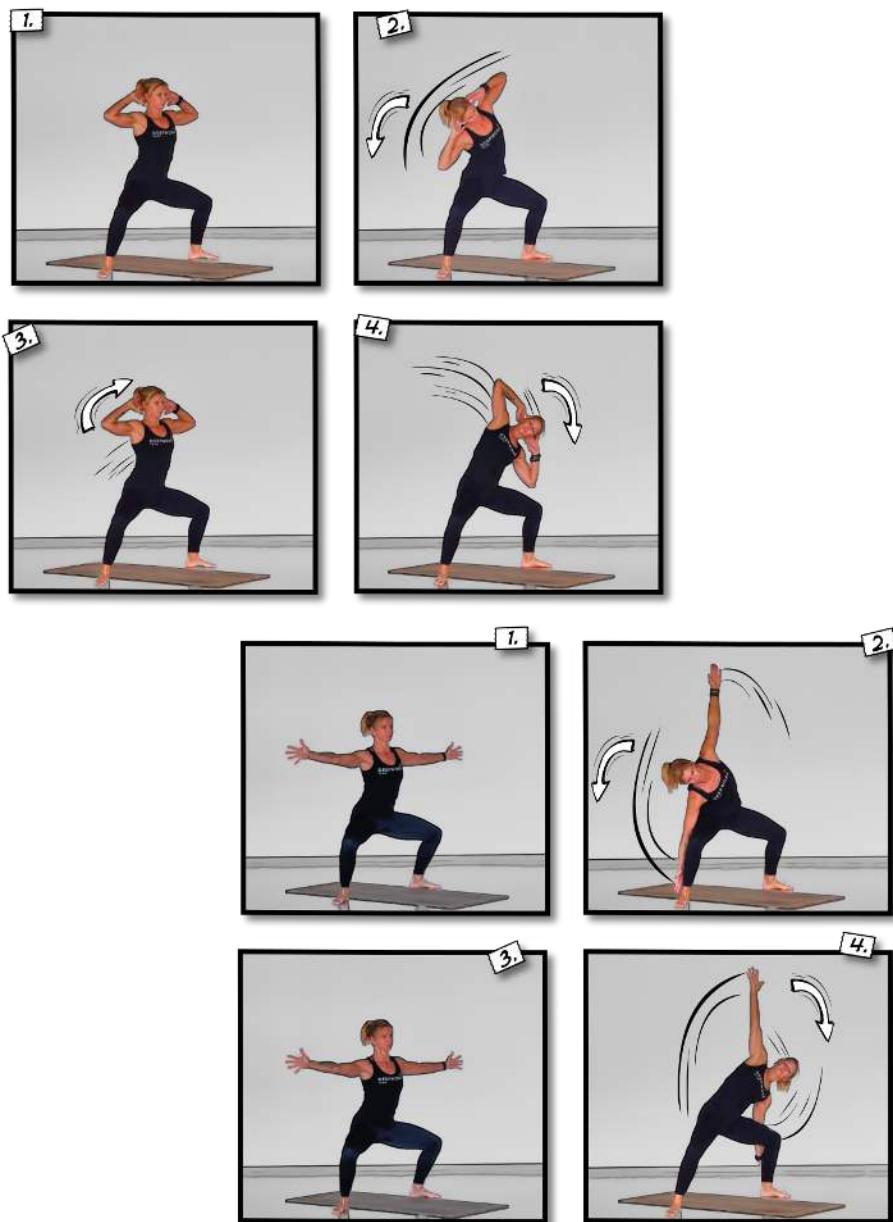
Exercise 8: 3-POINT HOVER



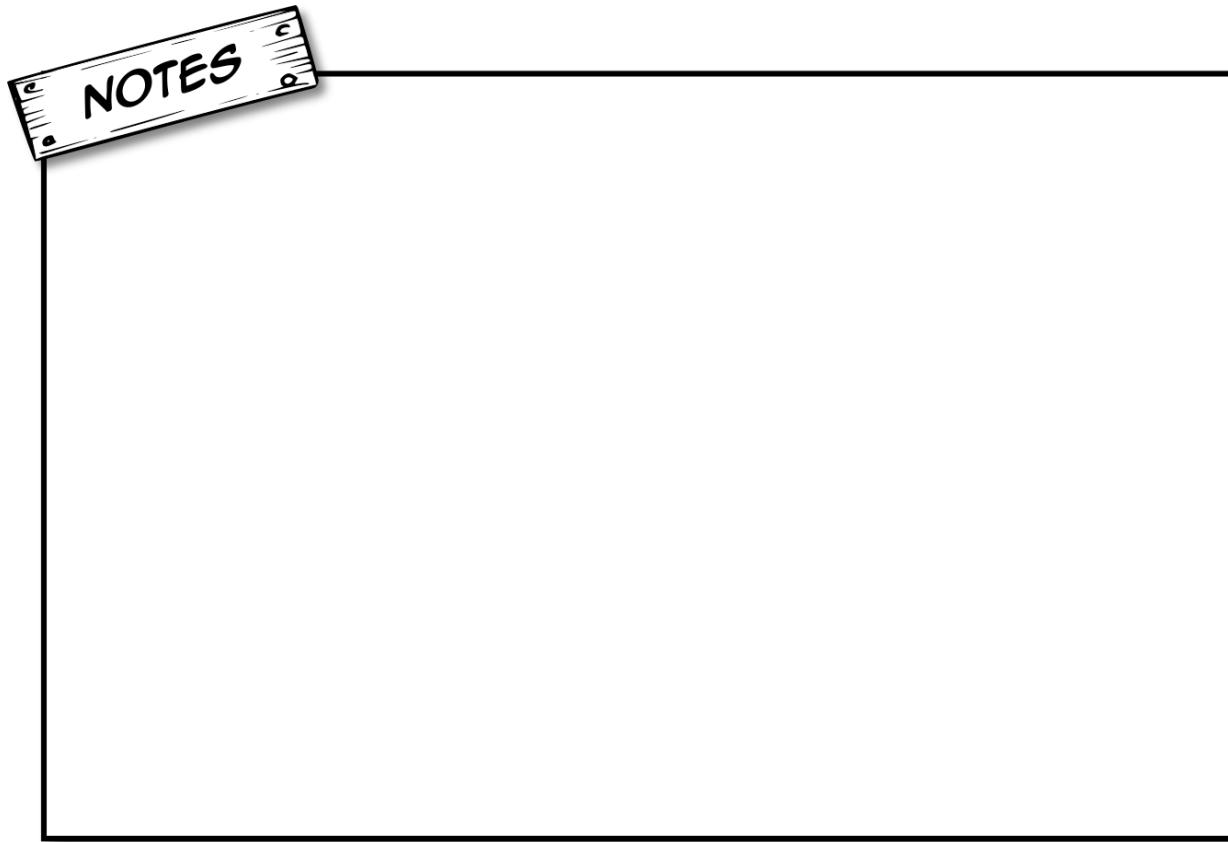
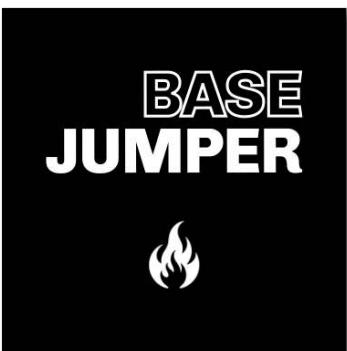
NOTES

This large rectangular area is provided for instructors to write notes or draw diagrams related to the 3-Point Hover exercise.

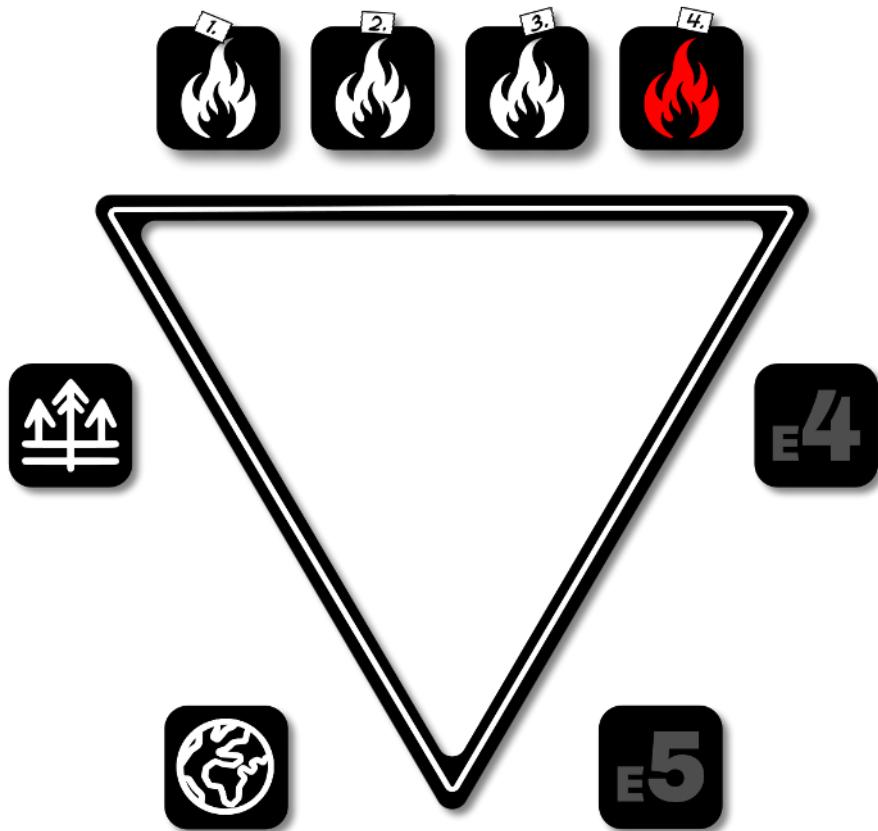
Exercise 9: THE MONKEY



Exercise 10: BASE JUMPER



Energiephase 3 Teil 4: Die Sprints



Sprint-Strategie: Die Theorie des bewussten Tempos in der finalen Herausforderung

Die Sprint-Komponente stellt den intensiven Höhepunkt der Energiephase 3 dar. Sie baut auf dem bereits Erlernten aus der **Swinging Phase 1** auf und verkörpert die **dynamische, kraftvolle Natur des Feuerelements**. Ziel ist es, physische und mentale Grenzen bewusst zu erleben – durch maximale Aktivität, kombiniert mit Achtsamkeit, Fokus und Koordination.

DEEPWORK Basic Instructor Handbuch

Inhalt

- **Reines Ausdauertraining mit Koordination**

Fokus auf Ausdauer, gepaart mit dynamisch-koordinativen Bewegungen.

- **Höhepunkt der Stunde**

Dieser Abschnitt bildet den intensiven Abschluss der Stunde.

- **Wiederholung der 4 Swinging-Bewegungen aus SP1**

Die bekannten Bewegungsmuster werden bewusst wiederholt, um das Muskelgedächtnis zu aktivieren und die Teilnehmer an ihre persönlichen Grenzen zu bringen.

- **Keine Haltepositionen**

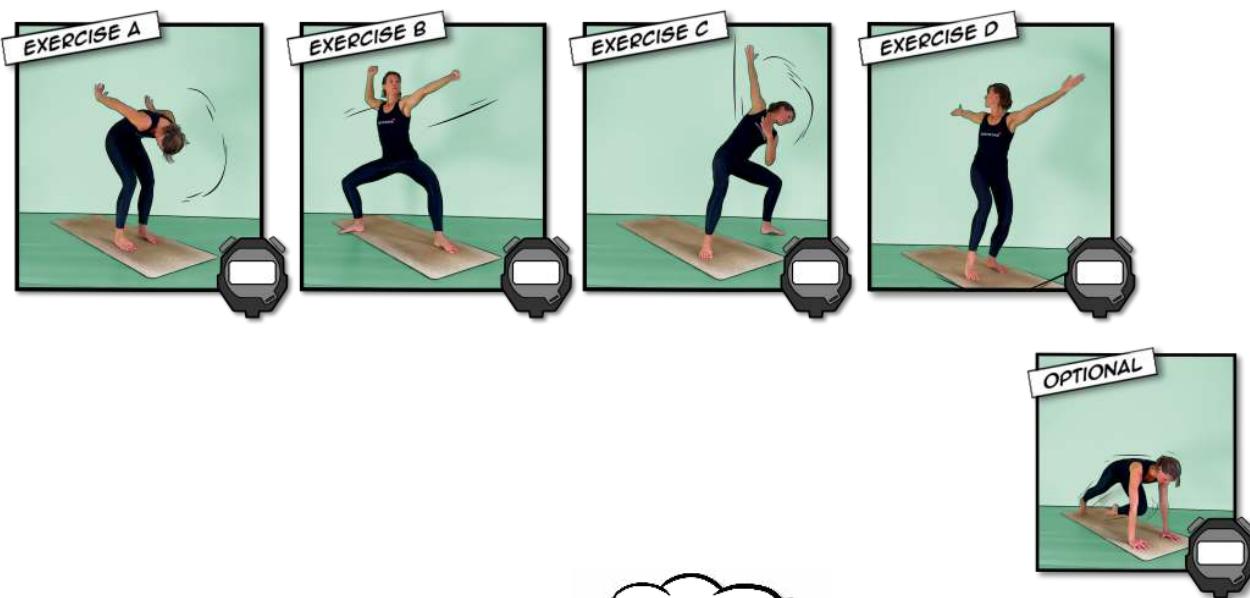
Der Fokus liegt auf durchgehender, fließender Bewegung – ohne statische Elemente.

- **Optionales Weglassen**

Bei sehr intensiven oder langen Sequenzen in SP2 kann diese Phase ausgelassen werden, um Überlastung zu vermeiden.

- **Atmung im Fokus**

Unterstütze die Teilnehmer mit bewusster Atemführung – insbesondere durch aktives **Ausatmen in der Belastung**.



Wichtige Überlegungen

- **Zeitlich begrenzte Wiederholung**

Durch strukturierte Wiederholungen erleben die Teilnehmer sowohl ihre körperlichen als auch emotionalen Reaktionen auf Belastung – und lernen, damit umzugehen.

- **Wiederholung statt Neuerfindung**

Die 4 bekannten Übungen aus SP1 sorgen für Klarheit, Sicherheit und effektive Belastungssteuerung.

- **Keine neuen Übungen einführen**

Bleibe bei den bekannten Bewegungen – das steigert Effektivität und Zielgerichtetetheit.

- **Struktur durch Zeitvorgabe**

4 Intervalle à 1 Minute geben der Phase einen klaren Rahmen.

- **Übungsaustausch möglich**

Bei Bedarf kann eine der Übungen durch klassische **Runnings** ersetzt werden.

- **Ultimative Herausforderung (optional)**

Für sehr fitte Gruppen: Eine fünfte Runde mit Runnings kann vorab angekündigt werden, um mental auf die Zusatzbelastung vorzubereiten.

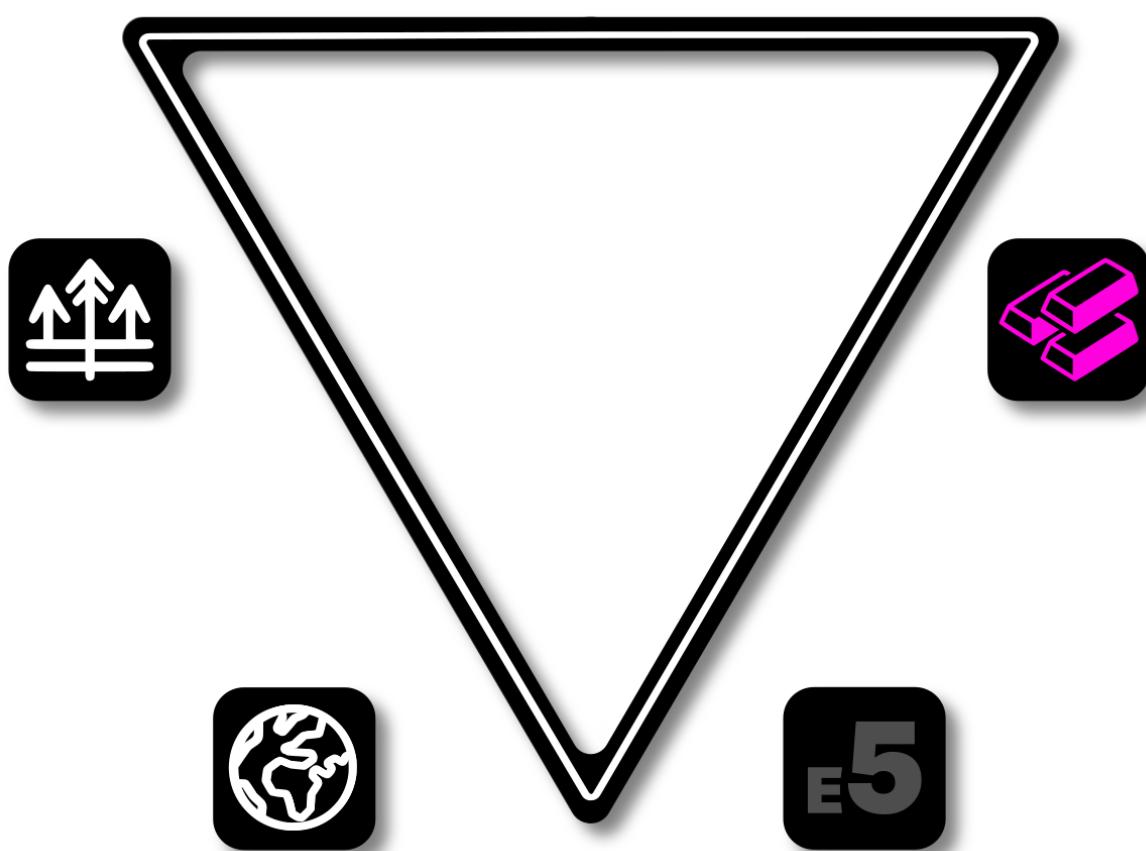
- **Vermeide übermäßigen Druck**

Ermutige die Teilnehmer, an ihre Grenzen zu gehen – aber ohne sie zu überfordern. Achte auf ein sicheres, motivierendes Gruppenerlebnis.



ENERGIEPHASE 4:

Verwehende Brisen



Energie -
Element -
Zweck -
Mittel -
Dauer -

Energiephase 4: Theorie-Teil

Ziel dieser Energiephase:

Reduktion der Herzfrequenz und der Zirkulation nach der intensiven Energiephase 3.

Fokus auf das Atmen (Yin) – als sanfter Übergang zur abschließenden Ruhe in Energiephase 5.

Diese Phase beinhaltet **nur eine Übung**.

Verbale Anleitungen

- Verwende **minimalistische Anweisungen**, um eine ruhige Atmosphäre zu schaffen.
- **Lenke den Fokus nach innen**: Durch gezielte Ansagen unterstütze die Teilnehmer, sich mit Atem und Körper zu verbinden.
- Setze **langsame, beruhigende Musik** ein, um einen entspannenden Rahmen zu schaffen.
- Die Dauer dieser Phase ist **flexibel** – passe sie dem **Energieniveau der Gruppe** an.
- **Betone die Ausatmung**: Weise auf Atemräume hin und ermutige zum **Loslassen von Spannung**.

Zusätzliche Überlegungen

- **Schaffe eine unterstützende Atmosphäre**:

Fordere die Teilnehmer auf, die Nachwirkungen der letzten 40 Minuten wahrzunehmen – körperlich und emotional.

- **Lade zur Reflektion ein**:

Spürbare Effekte können sich in Muskeln, Bändern, Gelenken oder im emotionalen Zustand zeigen.

- **Fördere Achtsamkeit**:

Ermögliche den Teilnehmern, Verspannungen oder Beschwerden zu erkennen und wahrzunehmen.

Optionaler Charakter dieser Phase

- Diese Energiephase ist **nicht zwingend erforderlich**, aber **hilfreich für Regeneration und Zentrierung**.

Kann bei Zeitmangel ausgelassen werden.

Energiephase 5 hat Vorrang.



Energiephase 4:

Praxis-Teil

Die Cooldown Übungen

Exercise 1: THE DYNAMIC CAMEL

Die Aufbau

Stufe 1

- Starte in Knieposition mit den Händen auf den Hüften. Atme aus, während du dich sanft auf die Fersen setzt.
- Atme ein, hebe das Gesäß von den Fersen und schiebe aktiv die Hüfte bzw. das Becken nach vorne zur Raummitte.
- Atme aus und setze dich wieder ab. Wiederhole dies zwei- bis dreimal.

Stufe 2

- Setze die Fingerspitzen der rechten Hand neben dem rechten Fuß auf den Boden.
- Atme ein, während du dich aufrichtest, und behalte dabei den Blick auf die rechte Hand gerichtet.
- Lege die linke Handfläche zur Unterstützung in den unteren Rücken und schiebe das Becken erneut aktiv nach vorne.
- Atme aus, setze dich sanft auf die Fersen und wechsle die Seiten.
- Nun die Fingerspitzen der linken Hand neben der linken Ferse auf den Boden setzen.
- Richte dich wieder auf, die rechte Hand stützt den unteren Rücken, und schiebe das Becken nach vorne – schaue dabei nach unten zur linken Hand.
- Atme aus, setze dich ab und wechsle erneut.
- Wiederhole dies je einmal pro Seite.

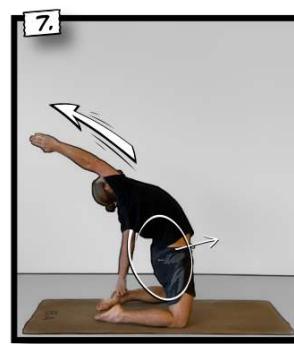
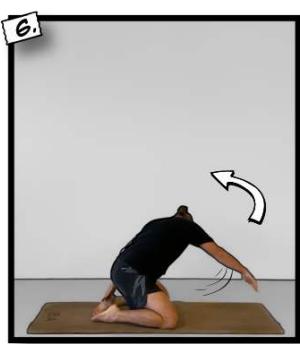
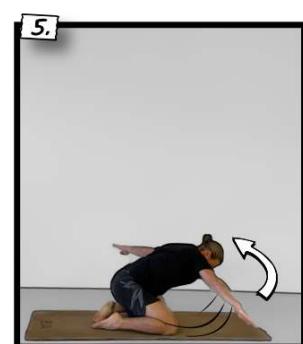
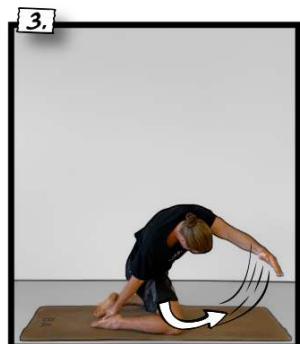
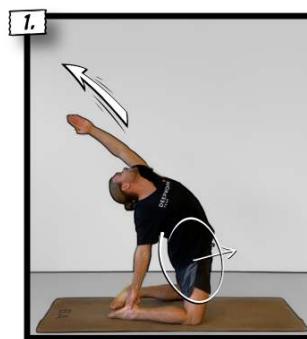
Stufe 3

- Setze die rechten Fingerspitzen auf den Boden, richte dich auf und schaue dabei nach unten zur rechten Hand.
- Strecke diesmal den linken Arm gerade zur Decke – versuche, die Decke zu berühren – und schiebe dabei weiterhin aktiv die Hüfte nach vorne.
- Atme aus, setze dich wieder ab und wechsle die Seiten.
- Wiederhole dies zweimal pro Seite.

Stufe 4 - Beginne langsam eine Kreisbewegung hinzuzufügen:

- Atme ein, schaue auf die rechte Hand am Boden und richte dich auf, während der ausgestreckte linke Arm eine kleine Schwungbewegung macht, diagonal nach oben und **reichend zur Decke hinter dir**.
- Führe den Arm mit einer Schwungbewegung nach vorne zurück, wechsle dann die Arme in einer fließenden Bewegung.
- Die linke Hand berührt den Boden, während der rechte Arm die Kreisbewegung fortsetzt, und du richtest dich wieder auf, mit Blick zur linken Hand.
- Der rechte Arm streckt sich nach oben und leicht nach hinten.
- Erhöhe allmählich den Radius des Kreises, bis jeder Teilnehmer die für ihn angenehme maximale Rückbeuge erreicht.

DYNAMIC CAMEL



NOTES

Exercise 2: LATERAL FLEX

Die Aufbau

Startposition:

Aufrecht kniend

Seitbeuge rechts:

Atme aus und neige den Oberkörper sanft nach rechts.

Atme ein und kehre zur Mitte zurück.

Vorbeuge:

Atme aus und beuge dich nach vorne, bringe dabei die Ellbogen zueinander.

Atme ein, richte dich auf und öffne die Ellbogen – öffne den Brustkorb.

Seitbeuge links:

Atme aus und neige den Oberkörper nach links.

Atme ein und kehre zur Mitte zurück.

Erneute Vorbeuge:

Atme aus, bringe die Ellbogen erneut nach vorne zusammen.

Atme ein, richte dich auf und öffne die Ellbogen.

Kreisbewegung – Option:

Jetzt kannst du von der linearen Bewegung in eine kreisende Bewegung wechseln:

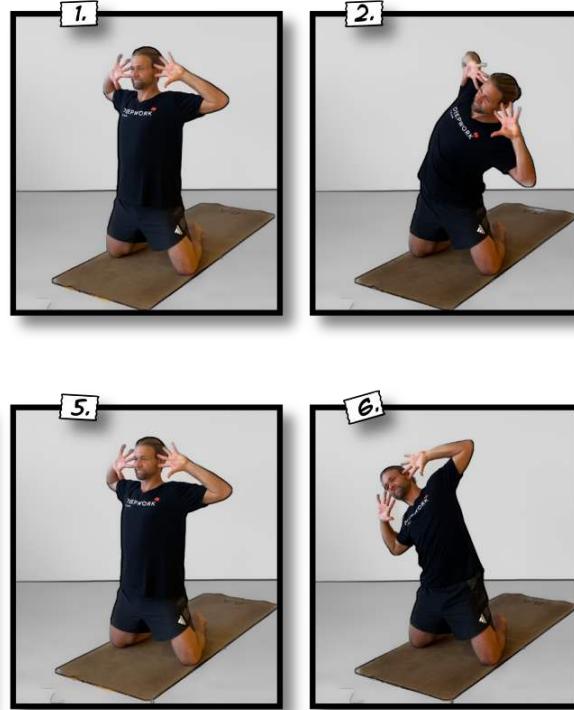
Atme aus, neige den Oberkörper nach rechts und beginne langsam nach vorne zur Mitte zu kreisen.

Fahre fort nach links und atme ein, während du dich wieder zur Mitte aufrichtest.

Kreisbewegung links:

Atme aus, neige den Oberkörper nach links und beginne erneut eine Kreisbewegung nach vorne zur Mitte.

Bleibe beim Ausatmen, dann fahre mit dem Kreis nach rechts fort und atme ein, während du dich zur Mitte aufrichtest.



Exercise 3: LEG STRETCH

Die Aufbau

Egal ob du den Single oder Double Leg Stretch ausführst – finde zuerst die **Aufrichtung in deiner Wirbelsäule**. Dann gehe mit einem langen Rücken in die Dehnung.

Immer zuerst in die Länge – dann in die Tiefe.



Exercise 4: SEATED ROTATION

Die Aufbau

Bringe die Teilnehmer in einen aufrechten Schneidersitz.

Ein Arm greift über Kreuz und fasst die Außenseite des gegenüberliegenden Oberschenkels.

Der andere Arm streicht über den Kopf („Streiche die Decke“) und setzt hinter dem Rücken in der Mattenmitte auf.

Der Oberkörper rotiert in Richtung der greifenden Hand.

So passiv diese Position auch wirken mag – sie ist das genaue Gegenteil.

Mit jeder Einatmung wächst die Wirbelsäule aktiv in die Länge – die Scheitelkrone zieht zur Decke.

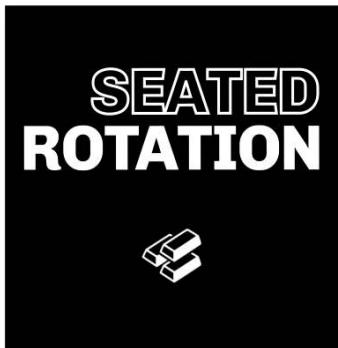
Mit jeder Ausatmung zieht die greifende Hand den Rumpf noch tiefer in die Rotation.

Einatmen – Länge.

Ausatmen – Ziehen und Rotieren.

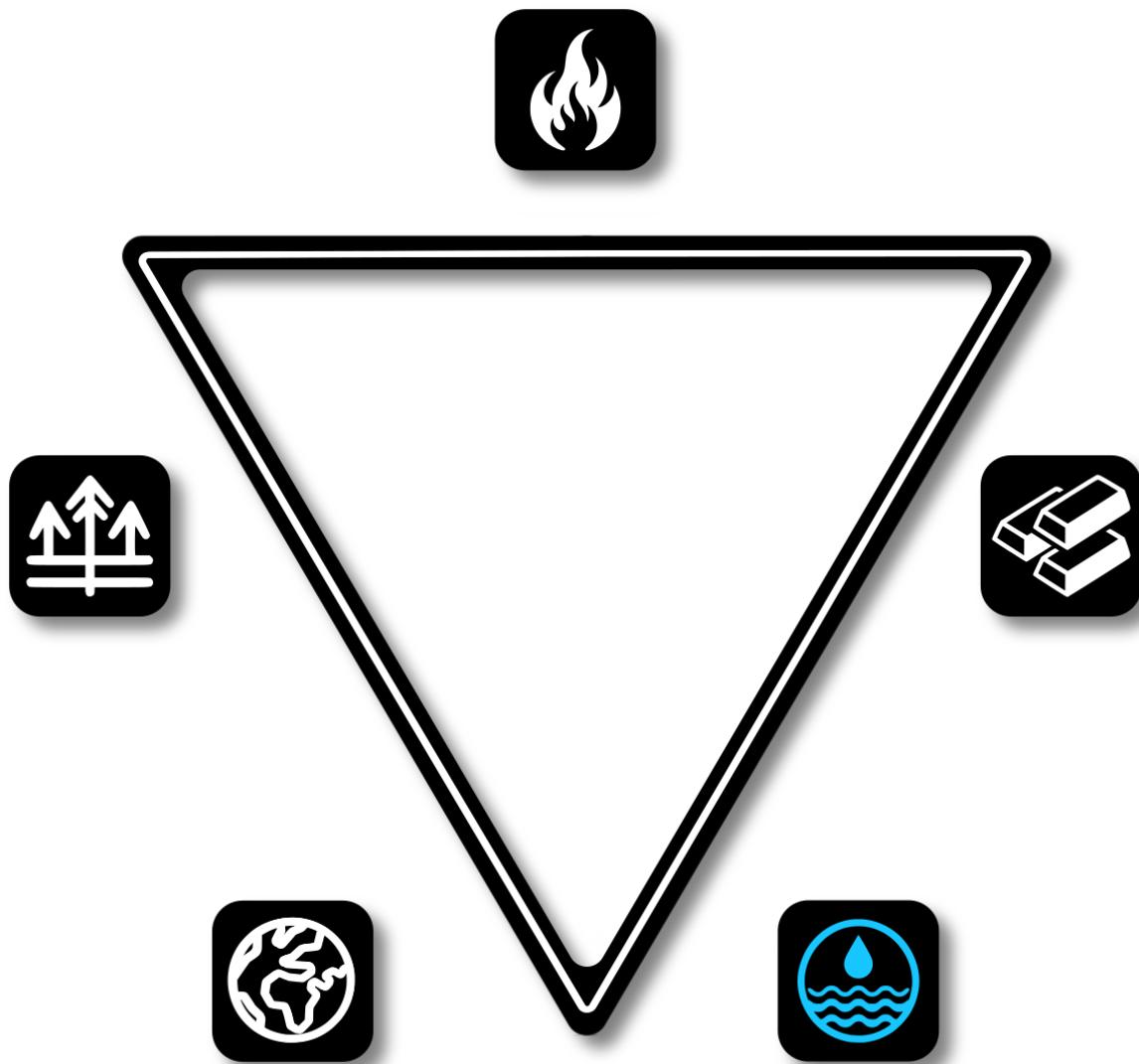
Führe diesen Rhythmus für mindestens **1,5 Minuten pro Seite** fort.

Beim Seitenwechsel ist es **keine schlechte Idee**, auch die Beinposition im Schneidersitz zu wechseln.



ENERGIEPHASE 5:

Die Ruhe nach dem Sturm



Energie -
Element -
Zweck -
Mittel -
Dauer -

Energiephase 5: Theorie-Teil

Häufige Missverständnisse über Energiephase 5

Viele Teilnehmer unterschätzen die "Schwierigkeit" der Energiephase 5. Das führt dazu, dass sie ihre Bedeutung übersehen. Wenn ihnen gesagt wird, still zu liegen, nehmen sie an, dass dies eine einfache Aufgabe ist. Das Erreichen von echter Stille – sowohl physisch als auch mental – kann jedoch zutiefst herausfordernd sein.

Verbale Anweisungen

- **Minimale verbale Anleitung:** Verwende minimale verbale Anweisungen, um die Teilnehmer sanft zu leiten und zu unterstützen während sie Entspannung suchen.
- **Betonung der Ausatmung:** Richte die Aufmerksamkeit auf die Ausatmung, um Spannungen zu lösen und vollständige Passivität zuzulassen.
- **Ausreichend Zeit und Raum:** Stelle sicher, dass die Teilnehmer genug Zeit und Raum haben, um sich zu entspannen und das Gleichgewicht nach der Intensität ihres Trainings wiederherzustellen.
- **Balance zwischen Anleitung und Stille:** Strebe eine harmonische Mischung aus notwendiger Anleitung und Phasen der Stille an, um eine beruhigende Atmosphäre aufrechtzuerhalten.

Energiephase 5 ist ein entscheidender Teil der DEEPWORK-Erfahrung. Diese Phase ist die Antwort auf das wachsende Bedürfnis nach Ruhe und Balance im Alltag der meisten Teilnehmer. Sie lädt dazu ein, Bereiche persönlicher Defizite durch Ruhe zu erkunden und diese Momente als Gelegenheiten für Wachstum und Reflexion zu nutzen. **Die intensiven Bewegungen, die zuvor in der Stunde ausgeführt wurden, erzeugen auf natürliche Weise das Verlangen nach Ruhe und Stille.** In dieser Phase verkörpern wir als DEEPWORK-Instruktoren eine gelassene und gefasste Präsenz, um die Atmosphäre der Ruhe zu verstärken.



Weiterhin anstrengend? - Herausforderungen in Energiephase 5

Körperliche Stille

Die erste Herausforderung besteht darin, äußere Stille zu erreichen. Das bedeutet, selbst die kleinsten, scheinbar unbedeutenden Bewegungen zu unterdrücken. Der Körper wehrt sich oft gegen die Stille und verlangt nach Aktivität. Die Fähigkeit, physische Stille zu erreichen, ist nicht einfach nur eine Frage des Aufhörens – es ist eine Fähigkeit, die Konzentration und Übung erfordert.

Innere Stille

Sobald die Teilnehmer physische Stille erreichen, stehen sie vor der tiefergehenden Herausforderung, den Geist und die Emotionen zu beruhigen. Für viele, insbesondere Menschen aus westlichen Kulturen, erfordert das Erreichen innerer Stille Achtsamkeit und fokussierte Aufmerksamkeit, um rasende Gedanken und Emotionen zu beruhigen.

Gedächtnis und synaptisches Replay

Während der Ruhephase engagiert sich das Gehirn in einem Prozess, der als **synaptisches Replay** bezeichnet wird. Dabei werden die neuronalen Aktivierungsmuster aus kürzlichen ausgeführten motorischen Abläufen oder Lerneinheiten reaktiviert. Dies geschieht typischerweise während des Schlafs oder in ruhiger Wachsamkeit. Dieser Vorgang ist entscheidend für das Festigen des motorischen Lernens sowie für die Steigerung der Gedächtnisleistung.

Zum Beispiel

- **Verstärkung motorischen Lernens:**

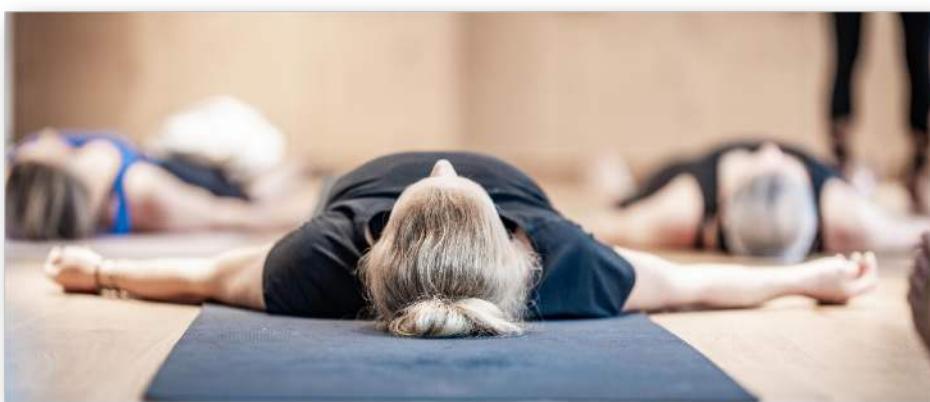
Wenn jemand kürzlich eine neue Bewegung gelernt hat, sei es eine Übung, ein Tanzschritt oder eine sportliche Technik, spielt das Gehirn während der Ruhephase unbewusst die synaptischen Muster ab, die mit dieser Bewegung verbunden sind. Obwohl sich die Person dessen nicht bewusst ist, stärkt dieses Replay das motorische Gedächtnis.

- **Stärkung erlernter Bewegungsmuster:**

Diese synaptische Aktivität führt nicht zu sichtbaren Bewegungen, sondern spiegelt ausgeführte Bewegungsabläufe wider. Das Gehirn probt und verfeinert die Fähigkeit im Wesentlichen ohne jede physische Aktion. Durch das Wiederbesuchen dieser neuronalen Bahnen stärkt es die synaptischen Verbindungen zwischen den Neuronen und verbessert die Leistung im Laufe der Zeit.

- **Unterbewusste Prozesse:**

Das synaptische Replay findet auf einer unbewussten Ebene statt. Das bedeutet, dass die Teilnehmer in der Regel nicht merken, dass es geschieht. Während der Ruhe oder des Schlafes reaktiviert das Gehirn autonom diese neuronalen Muster ohne bewusste Anstrengung. Während die Teilnehmer körperlich zur Ruhe kommen, verankert das Gehirn im Hintergrund die gelernten Fähigkeiten der soeben ausgeführten Bewegungen.



Diese unbewusste Aktivität erfüllt mehrere wichtige Funktionen:

- **Gedächtniskonsolidierung:**

Durch das Wiedergeben kürzlicher Erfahrungen stärkt das Gehirn die synaptischen Verbindungen, die Erinnerungen bilden. Dies hilft, Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu übertragen. Dadurch werden sie stabiler und einfacher abrufbar.

- **Verstärkung von Fähigkeiten:**

Für motorisches Lernen wie das Üben eines neuen Tanzschrittes oder das Optimieren einer sportlichen Technik verfeinert das synaptische Replay die beteiligten neuronalen Bahnen. Das Gehirn verbessert durch diese unbewussten Vorgänge seine Leistung, selbst wenn die Teilnehmer sich dessen nicht bewusst sind.

- **Kognitive Verarbeitung:**

Das Gehirn verarbeitet und integriert neue Informationen auch während der Ruhe. Diese Hintergrundaktivität unterstützt Problemlösungen und kreatives Denken und führt oft zu Einsichten und Lösungen, die scheinbar „aus dem Nichts“ kommen.

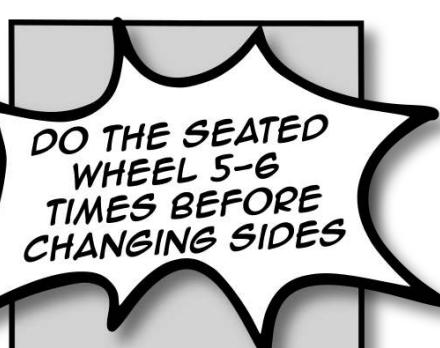
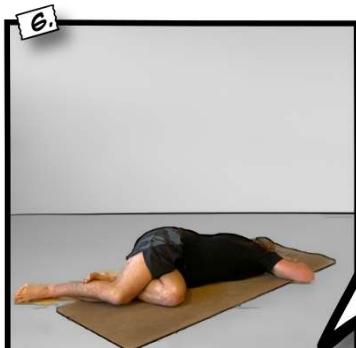
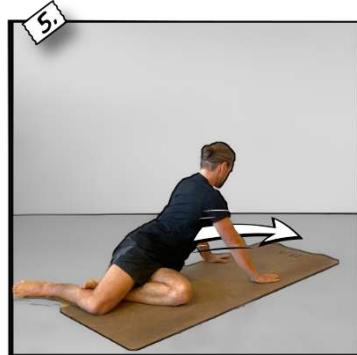
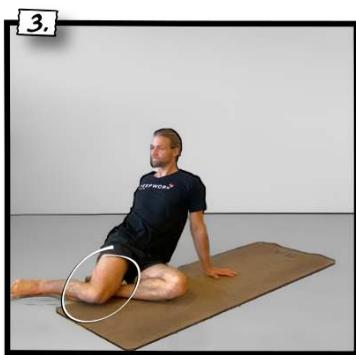
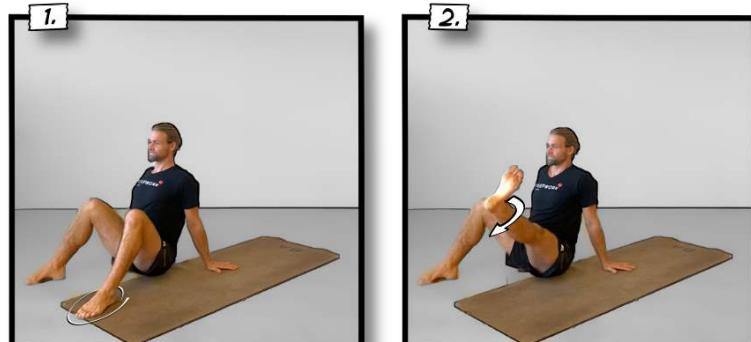
Durch das synaptische Replay verarbeitet das Gehirn sowohl motorische als auch kognitive Fähigkeiten. Es hilft, erlernte Bewegungsmuster zu verfeinern und deren Feinheiten tiefer einzuprägen. So erreicht der Teilnehmer auch nach dem physischen Workout Fortschritte.

Im Wesentlichen ist das synaptische Replay ein kraftvoller Mechanismus für die Lern- und Gedächtnisleistung. Es arbeitet unbemerkt im Hintergrund und hilft sowohl physische als auch mentale Fähigkeiten während der Ruhephasen zu festigen, zu verfeinern und zu perfektionieren. Indem wir die Teilnehmer durch Energiephase 5 führen, bieten wir ihnen die Möglichkeit, eine vertiefte Erholungsphase zu erleben. Zudem nutzen sie die natürlichen Fähigkeit des Gehirns, das weiterhin lernt und sich verbessert, auch wenn der Körper stillsteht.

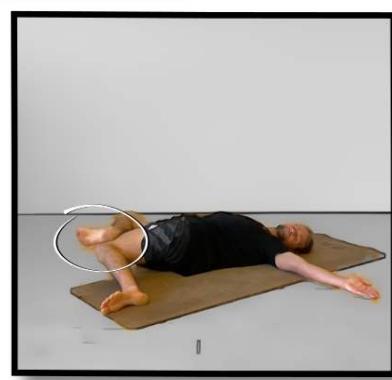
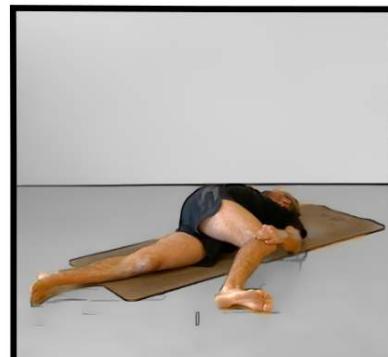
Diese Phase vertieft nicht nur die DEEPWORK-Erfahrung, sondern fördert auch Resilienz, Balance und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist.



Energiephase 5: Praxis-Teil Die Reflexionsübungen Exercise 1: THE SCREW

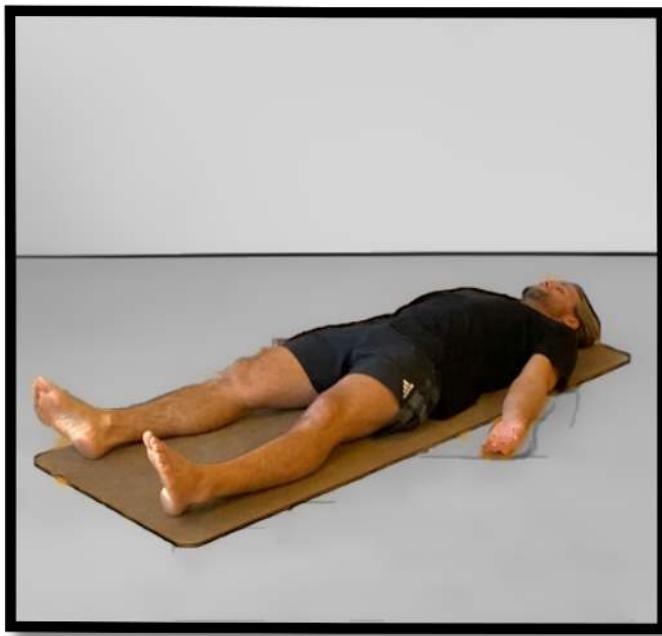


Exercise 2: LYING ROTATIONS



NOTES

Exercise 3: RELAX SUPINE



Das sanfte Finale:

Zurück in die Welt, aber mit Ruhe im Gepäck

Wenn du die Energiephase 5 abschließt, nutze diese letzten Schritte, um die Teilnehmer sanft wieder in einen wachen Zustand zu bringen, während du das Gefühl von Ruhe und Achtsamkeit bewahrst, das sich entwickelt hat:

Sanftes Erwachen:

Lade die Teilnehmer ein, ihren Körper sanft wieder aufzuwecken, indem sie langsam tiefer atmen und ihre Finger und Zehen bewegen.

Ermuntere sie, sich Zeit zu nehmen, um aus der Stille herauszukommen und sich nach und nach wieder ihrer Umgebung bewusst zu werden.

Reflexion und Dankbarkeit:

Fordere die Teilnehmer auf, einen Moment innezuhalten und über ihre Erfahrung nachzudenken – sowohl über die körperlichen Herausforderungen als auch über die Momente der Stille.

Biete ihnen einen Moment der Dankbarkeit an – für die Zeit, die sie sich selbst gewidmet haben, und für den Fortschritt, den sie während der Stunde gemacht haben.

Abschluss mit Atemübungen:

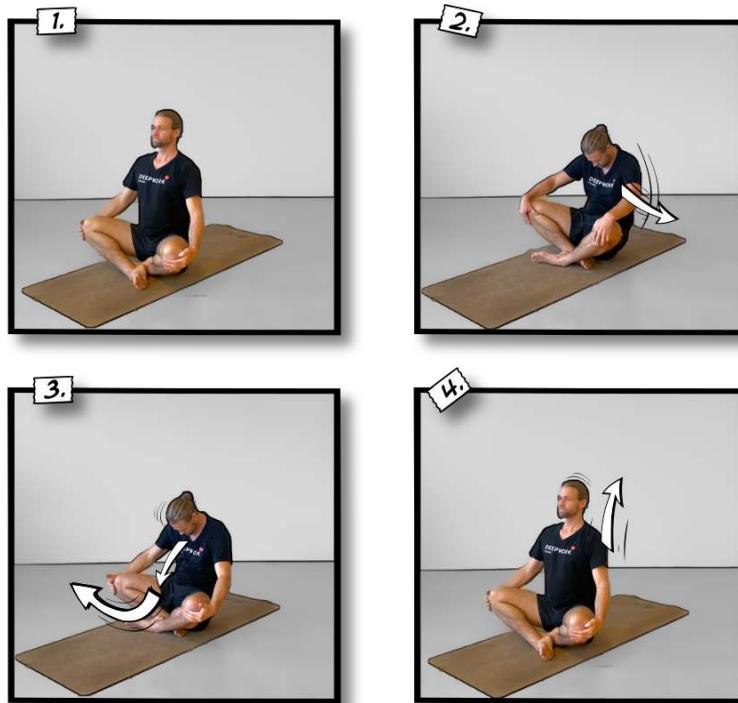
Schließe mit einer letzten Runde beruhigender Atemübungen ab. Du kannst die Teilnehmer anleiten, ein paar tiefe, reinigende Atemzüge zu nehmen, um die Ruhe, die sie erreicht haben, zu festigen.

Schlage vor, dass sie sich auf ihren Atem konzentrieren, um das Gefühl von Balance und Achtsamkeit, das sie gefunden haben, mit in ihren Alltag zu nehmen.

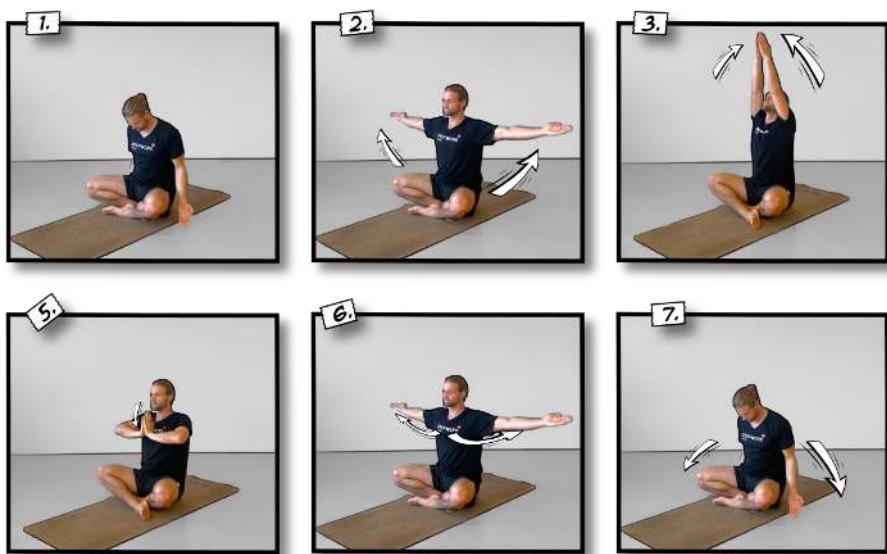
Wenn du die Stunde auf diese achtsame und durchdachte Weise beendest, stellst du sicher, dass die Teilnehmer sich erfrischt, ruhig und bereit fühlen, wieder an zukünftigen DEEPWORK-Stunden teilzunehmen.



Example 1: SEATED WHEEL



Example 2: CLOSING BREATHS



Cuing meistern

Die wesentlichen Unterrichtsfähigkeiten für effektives DEEPWORK-Coaching

Effektive Lehrfähigkeiten sind entscheidend, um die Teilnehmer in deiner Stunde sicher zu leiten, ihre Leistung zu verbessern und die Übungen qualitativ hochwertig umzusetzen. Starke Unterrichtskompetenzen stärken deine Autorität als Trainer und spiegeln das professionelle Niveau wider, das in DEEPWORK erwartet wird.

In diesem Abschnitt geht es um:

Verbale Führung

Visuelle Führung

Coaching & Motivation

- **Taktile Führung** (*wird in DEEPWORK nur selten angewendet*)

Verbale Führung

- **Ton und Lautstärke anpassen**

Passe deinen Tonfall den jeweiligen Energiephasen an.

- **Präzise Anweisungen**

Verwende klare, genaue und verständliche Formulierungen.

- **Positive Sprache**

Halte deine Hinweise motivierend und konstruktiv.

- **Angemessene Menge**

Gib weder zu wenige noch zu viele Hinweise – finde die passende Balance.

- **Konsistenz**

Achte auf gleichbleibende Begriffe und Formulierungen im Verlauf der Stunde.



Nonverbale (Visuelle) Führung

- **Körpersprache**
Nutze deinen eigenen Körper aktiv, um Bewegungen klar zu demonstrieren.
- **Gestik**
Unterstütze deine Anleitungen durch präzise Handbewegungen.
- **Mimik**
Setze deine Gesichtsausdrücke gezielt ein, um Emotionen und Energie zu transportieren.
- **Räumliche Positionierung**
Wähle deine Position im Raum bewusst, um für alle sichtbar und präsent zu sein.
- **Demonstration**
Zeige jede Übung klar, technisch korrekt und verständlich.
- **Konfrontation oder nicht**
Es fällt den Teilnehmern leichter, den inneren Fokus zu halten, wenn du ihnen den Rücken zuwendest – also in Richtung Spiegel arbeitest.
- **Seitenansicht**
Eine seitliche Ausrichtung kann manchmal bessere Sichtverhältnisse und technische Klarheit bieten.

Coaching & Motivation

- **Coaching vor Motivation**
In DEEPWORK steht Coaching über reiner Motivation – das Ziel ist Entwicklung, nicht nur Stimmung.
- **Leistungen anerkennen**
Erkenne Fortschritte an und sprich sie offen und wertschätzend aus.
- **Lob als Ansporn**
Gezielt eingesetztes Lob stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Leistungsbereitschaft.
- **Fortschritt ermöglichen**
Unterstütze deine Teilnehmer beim Übergang von Basis- zu fortgeschrittenen Technik durch angepasste Intensität und Herausforderung.
- **Füllwörter vermeiden**
Sprich klar, ohne unnötige Wiederholungen oder leere Floskeln.
- **Zählen als Motivation**
Gezieltes Zählen – etwa in Sekunden – kann Struktur und Motivation geben. Dauerzählen ohne Sinn wirkt dagegen ermüdend.
- **Bewegungskompetenz**
Präsentiere nur Übungen, die du selbst sicher und korrekt ausführen kannst.



Vier Schlüsselaspekte der verbalen Anleitungen:

1. Grundlage

- **Technik**

Fokussiere dich auf technische Schlüsselemente der Bewegung.

- **Strukturelle Ausrichtung**

Beschreibe die Ausgangsposition und den Bewegungsverlauf exakt.

- **Startposition**

Benenne die Körperposition zu Beginn: stehend, liegend, neutral etc.

2. Muskelkontrolle

- **Muskelanspannung**

Fordere gezielte Aktivierung – z.B. durch das „Zentrieren“ zur Körpermitte.

- **Zielmuskulatur**

Sprich die beteiligten Muskelgruppen konkret an.

3. Ausdehnung

- **Länge**

Betone die Streckung von der Körpermitte nach außen.

- **Fixpunkte**

Verwende Orientierungslinien: von Hand zu Hand, vom Knie zur Ferse, vom Schambein zum Kinn usw.

4. Atmung

- **Atemunterstützung**

Die Atmung begleitet jede Bewegung und verstärkt sie funktionell.

- **Atemfokus**

Je nach Phase steht die Atmung im Zentrum – oder fließt natürlich mit.

- **Atemführung**

Atmung kann aktiv die Bewegung leiten oder ihr passiv folgen.

- **Einatmen**

Wird mit Längung und Erweiterung verbunden.

- **Ausatmen**

Unterstützt Drehung, Dehnung und Kraft.



Der Beat hinter dem Brennen

Die perfekte DEEPWORK-Playlist erstellen

Die Erkundung veränderter Bewusstseinszustände durch Bewegung und Musik eröffnet tiefgreifende Einblicke in die Vorteile von innerer Fokussierung und achtsamer Wahrnehmung. Tanzen und rhythmische Bewegungen fördern einen einzigartigen mentalen Zustand, der über das gewöhnliche Bewusstsein hinausgeht. Die Teilnehmenden erleben erhöhte emotionale Zustände, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ein Gefühl der Einheit mit ihrer Umgebung.

Diese Praxis fordert Präsenz im Moment und ermutigt dazu, sich ganz dem Rhythmus und Fluss der Musik hinzugeben. Das kann Kreativität fördern, emotionale Blockaden lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Forschungen zeigen, dass ekstatische Trance allein durch Bewegung erreicht werden kann. Das unterstreicht den Wert rhythmischer Bewegung als Werkzeug zur mentalen Klärung und emotionalen Tiefe. Dieser Ansatz betont die Bedeutung von Achtsamkeit in körperlicher Aktivität. Die Teilnehmenden tauchen in ihre inneren Erfahrungen ein und entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre emotionale Landschaft. Indem du sie dazu anleitest, während der Bewegung nach innen zu schauen, förderst du Transformation, psychische Resilienz, emotionale Gesundheit und Lebensqualität.

(Hogrefe Publishing. "The Effects of Dancing to Electronic Music and the Additional Intake of Psychoactive Drugs on the Experience of Trance." European Journal of Psychology Open, vol. 82, no. 3, 2023, pp. 123–134. Hogrefe, <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a00003>)

Die Integration dieser Prinzipien in DEEPWORK bereichert das Bewegungserlebnis und fördert ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper. Innere Ausrichtung und achtsames Erleben von Musik und Bewegung erschließen emotionales und psychologisches Potenzial und machen jede Stunde zu einer tiefergehenden Erfahrung.



Musik im DEEPWORK

Musik im DEEPWORK folgt dem Prinzip von Yin und Yang und unterstützt die Energiephasen der Stunde.

Eine DEEPWORK-Stunde ist nicht nur ein körperliches, sondern auch ein mentales und musikalisches Erlebnis. Sie verkörpert die Dualität von Yin und Yang. Diese ganzheitliche Verbindung macht DEEPWORK einzigartig.

Percussion- und House-Musik:

Bestimmte Musikrichtungen, wie percussionsgetriebene Rhythmen und tiefe House-Beats, bilden das Fundament jeder DEEPWORK-Sitzung. Afro-Drums, Bongos, Didgeridoo oder tiefe Beats erzeugen den natürlichen Energiefluss während der Stunde. Diese Rhythmen aktivieren den Körper auf natürliche Weise.

Musikalischer Verlauf der Stunde

Beginn der Stunde:

Zu Beginn ist die Musik ruhig. Sie hilft den Teilnehmenden, sich auf ihren Kern, die Atmung und die korrekte Ausführung der Bewegungen zu konzentrieren. Die Musik begleitet, ist aber noch nicht der primäre Motivator.

Energiephase 3 und darüber hinaus:

Mit dem Übergang in die zirkulierende Energiephase wird die Musik dynamischer. House (Afro, Minimal, Elektro, Tech House, Tribal House) sorgt für Motivation und unterstützt bei den intensivsten Übungen. Die Beats fördern Durchhaltevermögen und mentale Stärke. Ab dieser Phase wird die Musik zu einem zentralen Antriebselement.

Abschluss der Stunde:

Die Stunde endet in einer reflektierenden Phase. Die Musik wird wieder ruhig und ausgeglichen. Sie unterstützt Entspannung und Loslassen. Gesang ist minimal. Der Klang ist ruhig und friedlich.

Yin und Yang im musikalischen Verlauf:

In Energiephase 1 und 2 hat die Musik einen **Yin**-Charakter – sanft, langsam und beruhigend.

In Energiephase 3 wechselt sie zu einem **Yang**-Charakter – lauter, härter, schneller.

In Energiephase 4 und 5 kehrt die Musik zum **Yin**-Prinzip zurück – ruhig, reflektierend und meditativ.

Daran erkennt man: Die Philosophie von Yin und Yang ist im DEEPWORK-Konzept durchgängig integriert – auch in der Musik.





DEEPWORK

Instructor Handbuch

DEEPWORK ist mehr als Bewegung – es ist ein Erlebnis, das Körper und Geist verbindet. Dieses Handbuch ist deine Grundlage als DEEPWORK-Instruktor. Nutze es nicht nur zum Unterrichten, sondern um mit Klarheit zu führen, Energie zu spüren und deine Teilnehmer durch Herausforderung, Veränderung und Wachstum zu begleiten. Jede Stunde ist eine Einladung, tief einzutauchen – in Intensität, Rhythmus und Echtheit. Bleib in der Methode verwurzelt, entwickle deinen eigenen Ausdruck – und trage die Kraft von DEEPWORK nach außen.