### Begleitende Aufgabe zum Zirkel deepWORKTM

deepWORK beruht auf dem Prinzip von Yin und Yang und auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser.

Durch den ständigen Wechsel zwischen Cardio- und Entspannungsübungen sollen Körper und Geist gleichermaßen beansprucht werden.

1. Findet heraus, welche Übungen zur Belastung und welche zur Entspannung gehören.
2. Achtet bewusst bei der Ausführung der einzelnen Übungen auf die Atmung. Wann wird eingeatmet und wann ausgeatmet? Welche Funktion hat die Atmung?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Übung** | **Belastung / Entspannung** | **Funktion der Atmung** |
| 1 | Running |  |  |
| 2 | Herabschauender Hund |  |  |
| 3 | Balance |  |  |
| 4 | Swing |  |  |
| 5 | Jump Front |  |  |
| 6 | Pezzi-Brücke |  |  |
| 7 | Side Crunch |  |  |
| 8 | Camel |  |  |

### Vorteile von deepWORK™

* Für Teilnehmer jeden Fitness-Levels und jeden Alters geeignet (!)
* Keine Choreographie
* Teilnehmer trainieren jeweils im eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus
* Hilft dabei Emotionen freien Lauf zu lassen und über die persönlichen Grenzen hinauszugehen
* Baut effektiv Stress ab und richtet den Blick wieder nach Innen
* Wirkt ausgleichend auf den eigenen Energie-Zustand, wirkt sowohl erdend als auch aufladend.
* Kein Konkurrenzkampf, keine Vergleiche, keine Bewertungen
* Steigerung von Kraft und Ausdauer
* Leistungssteigerung des Herzkreislauf-Systems
* Komplexe und alltagstaugliche Bewegungsabläufe (functional training)
* Immens hoher Energieverbrauch durch Crossworx Trainingsmethode
* Hoher Nachbrenneffekt
* Verbessert die persönlichen psychische Belastungstoleranzen

## Die richtige Atmung bei deepWORK™

In vielen fernöstlichen Therapie- und Bewegungsformen wie z.B. Thai-Chi, Yoga oder Quigong spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Die richtige Atmung fördert unsere emotionale, körperliche und mentale Ausgeglichenheit.

Jede Bewegung wird bei deepWORK™ entweder durch die Einatmung oder die Ausatmung initiiert. Dabei entspricht die Einatmung immer dem Yang, also der Aktivität und der Ausdehnung, wohingegen die Ausatmung dem Yin entspricht, der Ruhe und der Entspannung. Das energetische Atmungsprinzip folgt diesem Prinzip von Yin und Yang: Bewegungen, die sich ausdehnen, sich also von der Körpermitte entfernen, werden mit der Einatmung kombiniert. Bewegungen, bei denen sich der Körper zusammenzieht werden mit der Ausatmng kombiniert. Besonders gut und schlüssig ist dies in den ersten beiden Energiephasen zu spüren und zu üben. Nach dem Besuch einiger deepWORK™ Classes werden Sie dieses Atmungsprinzip ganz automatisch anwenden.

Darüber hinaus gibt es je nach Energiephase insgesamt drei verschiedene Atemtechniken, die bei deepWORK™ verwendet werden (können):

### Die Kehlkopfatmung

#### Anwendung: Phase 1 und 2 (Ankommen, Ritual) sowie in Statischen Positionen und Dehnübungen

Die Einatmung erfolgt duch die Nase. Die Ausatmung erfolgt duch den Mund, wobei die Kehle leicht wie der Verschluss eines Luftballons zusammengezogen wird, so dass der Atem eng am Kehlkopf vorbei nach oben fließt. Man kann ein leicht gepresstes Hauchen vernehmen - eine Art "chhhh". Durch diese bewußte Form der Atmung wird viel Kraft in der Körpermitte aufgebaut und die Konzentration erhöht. Der Körper richtet sich auf, das Erscheinungsbild ist präsent, aufrecht und selbstbewußt.

### Die Pressatmung

#### Anwendung: Phase 3 bis 6 (Running, Schwungphase I + II, Sprints)

Bei dieser klassischen Form der Atmung, wie sie auch beim Krafttraining eingesetzt wird, atmet man durch über die sogenannte Lippenpresse, bei der die Lippen nur leicht geöffnet sind, aus und über die Nase ein. Eingeatmet wird bei der Entspannung der Muskulatur, ausgeatment bei der Anspannung der Muskulatur. Dadurch wird die Kontraktion der Muskeln optimal durch die Ausatmung unterstützt. Bei der Ausatmung ist ein schnaubendes Geräusch zu vernehmen. Die Pressatmung wirkt unterstützend und kühlend auf den Organismus

Eine typische deepWORK™ Class dauert ca. 55-60 Minuten und ist eine abwechslungsreiche Reise mit 7 Energiephasen und 5 Elementen. Für gute Bodenhaftung und ein optimales Körpergefühl trainiert man am besten barfuß. Alternativ können auch rutschfeste (!) Socken oder Studio Wraps verwendet werden. Benötigt wird nur eine weiche oder eine Yoga-Matte.

Die Struktur der Stunde ist immer gleich. Die Übungen in Schwungphase I und II sind allerdings je nach Trainer und gesetzem Schwerpunkt unterschiedlich. deepWORK™ ist nicht vorchoreographiert wie die Programme von LesMills (z.B. BodyAttack® oder BodyBalance®), sondern als Baukasten-System angelegt. Trainer können ihre Stundenbilder selbst zusammenstellen.

Musikalisch sorgt bei deepWORK™ tiefe Housemusik und Musik aus den Bereichen Tribal und Percussion mit tragenden Beats für Motivation. Auch hier gibt es keine festen Vorgaben, Trainer können die musikalische Reise selbst zusammenstellen.

#### 1. Energiephase 1 - Ankommen

Energie: Ankommend
Element: Erde
Dauer: ca. 2-3 Minuten

deepWORK™ startet ganz ruhig in der "Stellung des Kindes". Zeit um anzkukommen, den Alltag abzuschalten, sich auf den eigenen Körper einzulassen und den Fokus auf die Atmung zu richten. Die 3 ganz einfachen Mobilisations- und Erwärmungsübungen sind so mit der Atmung komibiert,  dass diese bewußt wahrgenommen werden kann.

#### 2. Energiephase 2 - Ritual

Energie: Ausdehnend
Element: Holz
Dauer: ca. 5-10 Minuten

Fließend geht es weiter. Es folgen 8 ritualisierte, ruhige und dennoch dynamische Übungen im Rhythmus der Atmung. Muskeln und Gelenke werden aufgewärmt, die Energie des Körpers ausgedehnt. Blockaden werden gelöst, Kraft und Flexibilität verbessert. Diese Übungen bereiten einen optimal auf die beiden Schwungphasen vor.

#### 3. Energiephase 3 - Running

Energie: Ausdehnend, Zirkulierend
Elemente: Holz, Feuer
Dauer: ca. 2 Minuten

Einem langsamen Aufbau folgt eine Minute Laufen im Brettstütz. Jeder bestimmt die Intensität selbst. Das Herzkreislaufsystem wird aktiviert. Die Running-Phase vereint Kraft, Dynamik, Koordination und cardiovaskuläres Training. Anschl. 30 Sekunden halten und nachspüren.

#### 4. Energhiephase 4 - Schwungphase I

Energie: Zierkulierend
Element: Feuer
Dauer: ca. 10 Minuten

Ideal vorbereitet geht es nun in die erste Schwungphase. Das Training basiert auf der sogenannten CROSSWORX Trainingsmethode, bei der auf eine zweiminütige dynamische Phase immer eine dreißigsekündige Haltephase folgt. Der Körper erfährt dabei keine Erholungsphase, sondern einen Belastungswechsel zwischen dynamischem Cardio- und statischem Krafttraining. Die Übungen basieren immer auf den gegensätzlichen Polen von Ying und Yan. Durch die Mischung aus Schwüngen und Sprüngen gerät man dabei in einen regelrechten Bewegungsrausch, der einen fast automatisch an die physischen Belastungsgrenzen bringen kann. Teilnehmer trainieren in ihrem eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus. Jede Übung hat genügend Optionen um für jeden Fitness- und Alterslevel geeignet zu sein. Von Class zu Class kann sich jeder je nach Wunsch steigern.

#### 5. Energhiephase 5 - Schwungphase II

Energie: Zierkulierend, Absteigend
Elemente: Feuer, Metall
Dauer: ca. 20-30 Minuten

Im Hauptteil einer deepWORK™ Class werden herausfordende, funktionelle Kraftübungen, muskuläre Koordination, Schnellkraft, Sprungkraft und Herzkreislauftraining miteinander kombiniert und in jeder Übungsabfolge immer gleichzeitig trainiert. Teilweise kommen auch sportspezifische Bewegungen aus den Bereichen Tennis, Langlauf, Bogenschießen, Rudern etc. zum Einsatz.

#### 6. Energhiephase 6 - Sprints

Energie: Zirkulierend, Höepunkt
Element: Feuer
Dauer: ca. 4 Minuten

Der Höhepunkt der Stunde. Alle 4 Übungen aus der anfangs erlebten Schwungphase I der heutigen Class werden nun jeweils zeitlich begrenzt und ohne statische Halteübungen hintereinander durchgeführt. Teilnehmer können ihre mentalen und physischen Grenzen und Emotionen erleben. Jeder trainiert so intensiv, wie er kann und mag.

#### 7.Energhiephase 7 - Entspannung und Regeneration

Energie: Ausgleichend, Ruhend
Element: Wasser
Dauer: ca. 5-10 Minuten

Die sehr wichtige Phase der Entspannung rundet die Stunde ab. Ein paar einfache Mobilisationsübungen leiten diese Phase ein und aus. Dazwischen: Nichts. Nur liegen, atmen, nachspüren. Der Körper hat nun Zeit, die erlernten Bewegungsmuster zu reflektieren und sich zu regenerieren.

Geschafft ! Nach einer deepWORK™ Class ist man restlos erschöpft, geerdet, ausgeglichen und glücklich. deepWORK™ steht komplett für sich, d.h. Sie sollten danach nicht weiter trainieren oder einen anderen Kurs besuchen. Wenn Sie mögen können Sie noch ein wenig schwimmen gehen oder einen Saunagang einlegen. Aber gehen Sie es locker an. Erholen Sie sich, geben Sie Ihrem Körper Zeit zu regenerieren und nehmen Sie die positive Energie mit in den Rest des Tages.