



## Körperarbeit zur Gesundheitsentwicklung und für Bewusstsein für Bewegung

mit **Anneliese E. Reinprecht-Portmann Kinästhetik Trainerin**

Die Körperarbeit wird auf einer Matte oder Decke am Boden ausgeführt.

### **1. Absicht: Spannungs- Regulation**

Die Achtsamkeit wird auf verschiedene Körper- und Kontaktpunkte gelenkt, um diese Teile des Körpers bewusst wahr zu nehmen und Gewichtskonzentration wahrzunehmen. Langsam durchgeführte spiralförmige Bewegungen reduzieren die Körperspannung, das Gewicht der einzelnen Körperteile kann mehr und mehr an den Boden abgegeben werden. Die Trainerin berührt nach Anmeldung die verschiedenen Körperteile nur an den knöchernen Strukturen, da die Aufnahme von Informationen für den Körper an diesen Stellen klar und eindeutig wahr zu nehmen sind. Berührung an den Muskeln wäre unklar und diffus in der Wahrnehmung. Der für Bewegung nötige Spannungsaufbau der Muskeln kann frei fließen. Es wird auf die Zeit eingeräumt für bewusstes Atmen hin zu den verschiedenen Körperteilen durchzuführen.

### **2. Angebot: Die Knochen erfahrbar werden lassen (Einlagerung von Calcium benötigt Druckimpulse)**

Durch Berühren und herausmodellieren der Knochenverläufe werden diese bewusst erfahrbar gemacht und durch sanfte ziehende und drückende Bewegungen der Raum im Körperinneren erweitert. Ein neues Körperempfinden stellt sich ein.

### **3. Angebot: Die Leichtigkeit von Spiralbewegung im praktischen Tun erfahren.**

Spiralbewegung mit den Extremitäten und den Körperteilen Kopf Brustkorb und Becken. Die meist ungewohnte achtsame Bewegung wird sehr langsam durchgeführt, zuerst in Anleitung und in Eigenaktivität, so dass im neuronalen Nervensystem eine Speicherung erfolgen kann. Unser Körper speichert jede Bewegung ab.

Aus diesen Grundlagen können weitere Bewegungsmuster in Spiralbewegung durchgeführt werden. Dabei wird immer wieder die gewohnte Bewegung mit der neuen Möglichkeit betrachtet und zwar auf verschiedene Blickpunkte: Erforderliche Anstrengung, minimale Anstrengung, wie viel Spannung kann ich einsparen? Was bedeutet das? Wie wird mein Atemfluss, Kreislauf, Schmerzgeschehen, und z.B. wie sprechen durch einsetzen von Energieaufwand beeinflusst wird?

Es wird die Wirkung von unterschiedlicher Spannung auf das innere Geschehen im Körper analysiert und kann so verändert werden.

### **4. Angebot: Alltäglich gewohnte Bewegungsabläufe erweitern**

**Alltäglich** gewohnte Bewegungsabläufe durch Erweiterungen lebendiger und leichter gestalten, z.B. aus der Badewanne aussteigen.

Sitzen im Auto, Ein- und Aussteigen usw.



### **5. Angebot: Schultergürtel von Spannungen und Schmerzen befreien (im Sitzen und liegen)**

Die Knochen des Schultergürtels (Schulterblatt, Schlüsselbein, Schultergelenk ) bewusst machen und der innere Raum gelockert. die erstarrte Flügel werden nach und nach wieder beweglich. Schmerz und Anspannung lösen sich auf.

Übungen die ins alltägliches Tun einfließen und integriert werden kann.

### **5. Angebot.: Die knöchernen Strukturen im Fuß durch bewegen**

**Ziele: Anregung des Blut- und Lymphflusses ,Innern Bewegungsraum weit halten, spiralige Dehnung, Berührung und Bewegung führt zu Wohlbefinden**

Ich danke für die Aufmerksamkeit und bitte bei Unverständlichkeit um eine Rückmeldung um eine klarere Sprache zu finden. **Anneliese E. Reinprecht-Portmann Kinästhetik Trainerin**