

**Leben heisst bewegen  
Bewegen heisst Leben  
Bewegtes Leben – immer!  
Jeden Moment unseres Lebens,  
bis zum letzten Atemzug!**

## **Kinaesthetics**

Das System der Kinaesthetics besteht aus 6 Einzelkonzepten und wird u.a. als Lehre von der Bewegungsempfindung verstanden.



Im Zentrum des Konzeptssystems steht die direkte Wahrnehmung der motorischen, von innen regulierten Steuerungs-, Regulations- und Feedbackprozesse des menschlichen Körpers.

Es können Bewegungsressourcen beschrieben, adäquate Bewegungsangebote entwickelt und ein Interaktions- und Lernsystem entwickelt und gepflegt werden, bei dem die Wahrnehmung der eigenen Bewegung systematisch erfahren, beobachtet und analysiert wird.

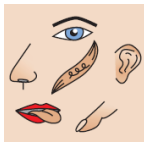
# 1. Konzept der Interaktion

Die Beobachtung und die Gestaltung der beiden nachstehenden Arten von Interaktionen stehen hier im Mittelpunkt:

a) Interaktion zwischen Teilen unseres Körpers bei den verschiedenen Aktivitäten.

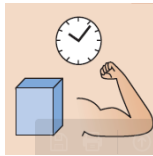
b) Interaktion zwischen Menschen durch Berührung und Bewegung. Deren Qualität ist von zentraler Bedeutung für die Interaktionskompetenz des Menschen.

## a) Sinne



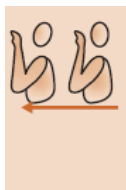
Augen  
Nase  
Ohren  
Zunge  
Haut

## b) Bewegungselemente

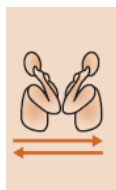


Innerer Raum	↔	Äusserer Raum
Innere Anstrengung	↔	Äussere Anstrengung
Innere Zeit	↔	Äussere Zeit

## c) Interaktionsformen



einseitig



schrittweise

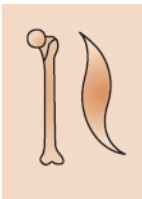


gleichzeitig

## 2. Konzept der funktionalen Anatomie

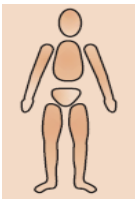
Die Betrachtung aus der funktionalen Perspektive führt zum Verständnis der funktionalen Struktur des Körpers und der individuellen Art und Weise, wie wir unsere Anatomie zur Verrichtung von alltäglichen Aktivitäten nutzen.

### a) Knochen und Muskeln



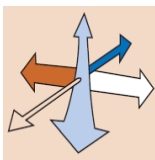
Funktionsgebrauch  
&  
Unterstützung

### b) Massen und Zwischenräume



Bewegung von Körpermassen  
&  
Unterstützung

### c) Orientierung im Körper

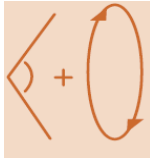


Unterstützung in der Orientierung  
&  
Gewichtsverlagerung

### 3. Konzept der menschlichen Bewegung

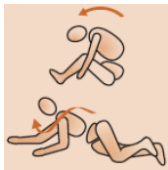
Im menschlichen Körper findet auf den verschiedensten Ebenen andauernde, willkürliche und unwillkürliche Muskelarbeit (z.B. Gewichtsorganisation) statt.

#### a) Haltungs- und Transportbewegung



Unterstützung  
in der  
Bewegungsrichtung

#### b) Parallele und spirale Bewegungsmuster



Entdecken  
&  
fördern

Im Laufe unseres Lebens unbewusste Bewegungsmuster können hinterfragt und angepasst werden.

## 4. Konzept der Anstrengung

Die eigene innere Anstrengung wird bei allen Lebewesen durch äussere Zug- und Druckkräfte unwillkürlich verändert (Balance in der Schwerkraft) . Dabei wird in der inneren Eigenaktivität zwischen den unterschiedlich erfahrbaren Anstrengungsarten des „Ziehens“ und des „Drückens“ unterschieden.

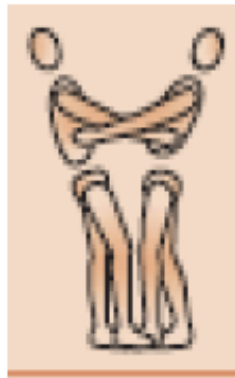
Eine aufmerksame Unterscheidung zwischen innerer und äusserer Anstrengung erlaubt uns, die unterschiedlichen Qualitäten von „Ziehen“ und „Drücken“ als komplexes Zusammenspiel erfahrbar zu machen.

a) Dynamischer Aufbau von:

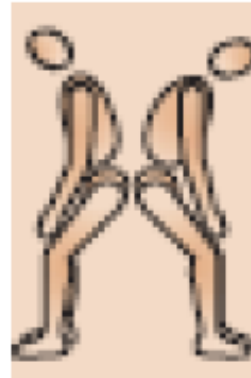
Ziehen

+

Drücken



+



Aufbau des Systems eines effektiven und anstrengungsarmen Ziehens und Drückens.

## 5. Konzept der menschlichen Funktion

Die verschiedenen funktionalen Bewegungen des menschlichen Körpers werden in zwei Kategorien eingeteilt.

### a) Einfache Funktion

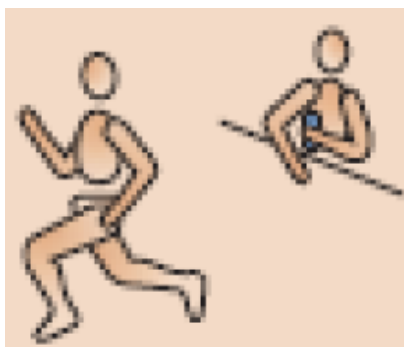
Position + Grundposition



Unterstützung anbieten, damit eine bestimmte Position mit Leichtigkeit gehalten werden kann.

### b) Komplexe Funktion

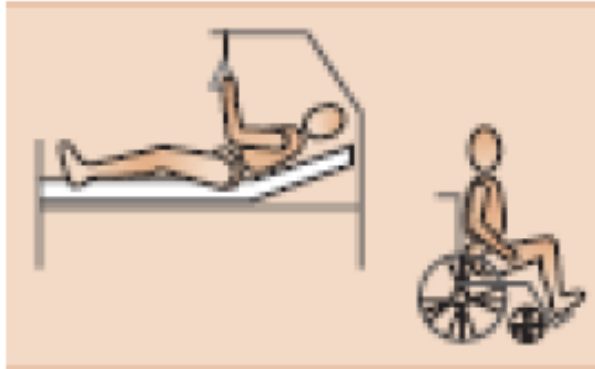
Fortbewegung + Fortbewegung am Ort



Unterstützung in der Fortbewegung in allen Grundpositionen und für Bewegungen am Ort (Atmen, Essen, Ankleiden usw.)

## 6. Konzept der Umgebungsgestaltung

Vergegenwärtigung, dass der Mensch andauernd unbewusst oder bewusst von seiner Umgebung beeinflusst wird und sein Verhalten dementsprechend anpasst.



- a) Umgebungsgestaltung, damit eine Tätigkeit schonend und einfach ist.
- b) Umgebungsgestaltung, dass diese Anregung und Unterstützung für Bewegung bietet.
- c) Umgebungsgestaltung, damit im Notfall notwendige Ressourcen zur Verfügung stehen.

## Konzeptsystem

Die verschiedenen Konzepte bilden miteinander eine Struktur, dessen Teileinheiten sich in jedem Bewegungsablauf gegenseitig beeinflussen.



In unserem Umgang mit Bewegung ist es wichtig, Bewegungsabläufe und deren gegenseitige Beeinflussungen laufend zu reflektieren, unterstützend zu korrigieren und individuell anzupassen.