

# Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin, und Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

## Worum geht es?

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) ist eine neue Methode und wurde im Jahr 2004 durch Claudia C. Steiner und Karin Bischoff markenrechtlich geschützt. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper über die genetisch programmierte Fähigkeit verfügt, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten und die richtige innere Haltung zu finden. Konkret bedeutet das, dass der Körper diese innere Haltung auch unter wechselnden äusseren Bedingungen in funktionell-ökonomisch sinnvoller Weise einnehmen und beibehalten kann (vgl. auch Kapitel über das funktionell-ökonomische Körperverhalten).

## Einen natürlichen Prozess bewusst zulassen

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) richtet die eigene Wahrnehmung auf diesen natürlich ablaufenden Prozess. Sie arbeitet darauf hin, diesen Prozess bewusst zuzulassen und störende Bewegungsmuster zu eliminieren. Die gewonnene optimale innere Haltung entlastet die äussere Muskulatur von Haltungsaufgaben. Damit gewinnt der Körper mehr Freiheit für Kraft und Koordination in der Bewegung. Angeeignete ungünstige Bewegungsmuster, die in ihrer muskulären Spannung vielfach zu hoch sind und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit einschränken, werden aufgelöst. Das Resultat ist eine verbesserte innere Körperhaltung, wodurch Energie frei wird. Diese frei gewordene Energie und Kraft für Handlung und Bewegung kann unter anderem zu einer Leistungssteigerung führen. Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) setzt verschiedene Mittel ein. Zentral sind:

- die vertiefte Körperwahrnehmung (Arbeit mit und am zentralen Nervensystem, ZNS),
- der bewusst zugelassene Atem (nach I. Middendorf und E. Kemmann) sowie
- Massnahmen, die den Muskeltonus senken (Entspannung).

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) aktiviert das zentrale Nervensystem direkt. Die Bewusstseins-ebene (Neokortex) wird für die unwillkürlichen Handlungsmuster sensibilisiert und gewinnt die Fähigkeit, diese unwillkürlichen Handlungsmuster bewusst wahrzunehmen. Die so gewonnenen Erkenntnisse werden mit dem Wissen der anatomisch-physiologischen Gesetzmässigkeiten neu vernetzt. In einem weiteren Schritt wird zielgerichtet an der Auflösung innerer Spannungsmuster gearbeitet (motorisches Lernen).

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) kann als möglicher Weg zum Vertrauensaufbau in die so genannte körpereigene Intelligenz (Innate Intelligence) bezeichnet werden. In anderen Therapieformen (u.a. Chiropraktik, F.-M.-Alexander-Technik,



Karin Bischoff



Claudia C. Steiner

Feldenkrais) wird diese körpereigene Intelligenz als Voraussetzung für die Selbstheilung des Körpers bezeichnet.

## Was bedeutet funktionell-ökonomisches Körperverhalten?

Das funktionell-ökonomische Körperverhalten nimmt bei der Aufrichtung des Körpers gegen die Schwerkraft eine zentrale Rolle ein. Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) richtet die Konzentration genau auf diesen Prozess. Das funktionell-ökonomische Körperverhalten lässt sich dabei am einfachsten an Hand der einzelnen Teilbegriffe definieren:

**funktionell:** Physiologie ist die Wissenschaft und Lehre von den normalen Lebensvorgängen.

Funktionelle Anatomie ist die Wissenschaft und Lehre über die Zusammenhänge von Bau und Tätigkeit von Körperteilen und Geweben.

**ökonomisch:** Das Streben, mit möglichst wenig Aufwand eine grösstmögliche Wirkung zu erzielen.

Auf den Körper bezogen heisst das: Er sucht grundsätzlich den kleinsten Energieaufwand, um eine bestimmte Haltung zu erreichen (Minimalprinzip bzw. Effizienzprinzip).

**Körperverhalten:** Abläufe im Körper, deren Auslösung und Durchführung auf angeborenen Mustern beruhen (genetische Programme, Innate Intelligence)

## Konklusionen für die Bewegungsarbeit

Das funktionell-ökonomische Körperverhalten sorgt dafür, dass die Spannungs-, Entspannungs- und Dehnungszustände der

Muskulatur koordinativ laufend aufs Feinste abgestimmt werden. Darauf basiert die innere Haltung. Der ökonomisch richtige Mitteleinsatz führt nun dazu, dass sowohl in der Haltung als auch in der Bewegung nur diejenigen Muskeln aktiviert sind, die für eine gewollte Handlung (Bewegung oder Haltung) effektiv benötigt werden.

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) hilft das funktionell-ökonomische Körperverhalten zu erkennen und bewusst zuzu-

lassen. Bewusst oder unbewusst angelernte ungünstige Bewegungs- oder Handlungsmuster, die das natürliche Körperverhalten überlagern, werden eliminiert. Es resultiert eine verbesserte Körperhaltung, die ihrerseits positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hat.