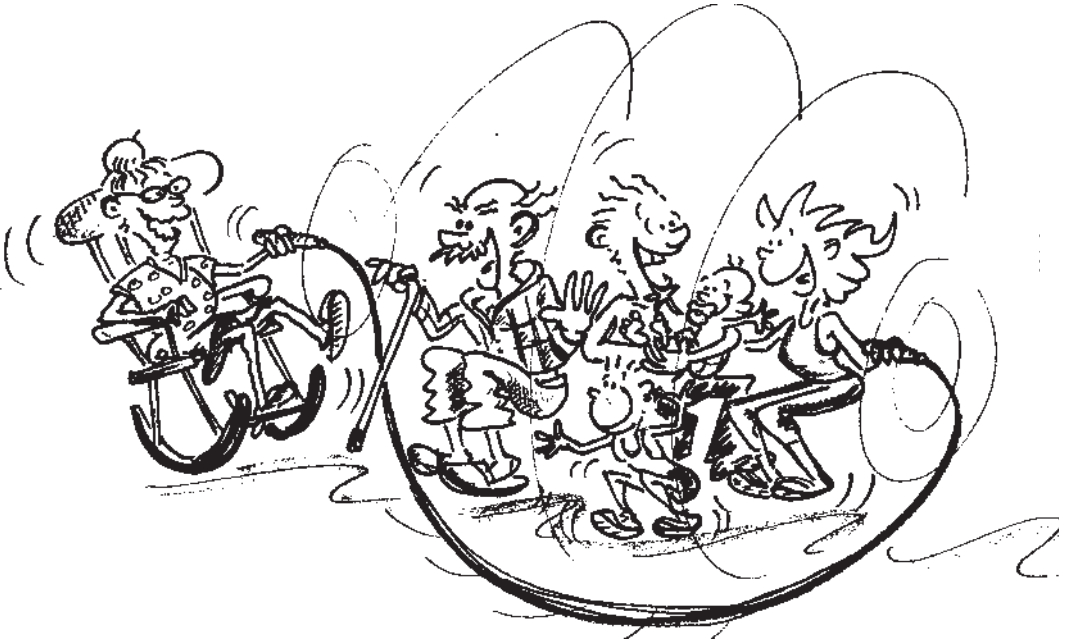


# Bewegung in sich und um sich



**Leben ist Bewegung. Alles was lebt, bewegt sich. Gemeinsames natürliches Bewegen ist das Naheliegendste und Gesundeste was es gibt – wir brauchen es nur wieder zu entdecken.**

In jeder Lebensphase ist Bewegung wichtig. Grundsätzlich (und sehr vereinfacht dargestellt) sind folgende Entwicklungsschritte wesentlich:

- Das *Kleinkind* braucht Bewegungsfreiheit, um wachsen, reifen und sich ausformen zu können.
- Das *Kind* spielt, um seine Gewandtheit und Geschicklichkeit zu entwickeln und um Reserven aufzubauen (beispielsweise, um die Knochen mit Kalzium anzureichern).
- Die *Jugendlichen* brauchen trendige und leistungsbetonte Aktivitäten, um ihre Grenzen zu erfahren und um ihre Position zu erkämpfen.

- Die *Erwachsenen* sind agil und mobil, haben ein reges Sexualleben. Um ihre Existenz zu sichern, brauchen sie Kraft und Ausdauer. Attraktivität fördert ihren Status.
- Die *Alternden* pflegen und genießen ihre Vitalität, nutzen alle vorhandenen Ressourcen.

## **Bewegung in Körper, Seele und Geist**

Durch Bewegung kommen alle physiologischen Prozesse in Gang, die den Körper anregen, entspannen, regulieren oder regenerieren – je nach Bedarf. Hängen, Schwingen, Schaukeln, Schütteln, Balancieren, Kreisen, Drehen, Kneten, Klopfen, Federn – jede dieser Bewegungsqualitäten ist dem Körper willkommen.

Bewegung öffnet und lockert auch unsere Seele. Indem wir uns in der Bewegung mit unserem Körper, mit der Natur und mit den Mitmenschen aus-

einandersetzen, erkennt sich jede Zelle wieder (es gibt eine Zellerinne- rung und eine Zellintelligenz!). Die Produktion von glücklich machenden Substanzen setzt ein.

Obwohl das Gehirn nur drei Pro- zent der Körpermasse ausmacht, ver- braucht es zwanzig Prozent unseres Sauerstoffs. Jede noch so kleine Be- wegung verbessert die Sauerstoffver- sorgung und die Kohlendioxyd-Ab- fuhr im Gehirn. Die Gehirnflüssigkeit kann besser strömen, das Gehirn wird besser genährt und leistet somit mehr. Für ein lebenslanges Lernen sind wir auf die fortwährende Kommunikation unter den spezialisierten Hirnarealen angewiesen. Bewegung regt diese an, sich untereinander zu vernetzen.

### Lernen von Kleinkindern

Beobachten wir die Kleinkinder: Sie folgen – bis sie etwa dreijährig sind – ihrem natürlichen Bewegungstrieb. Sie bewegen sich unverkrampft und ungezwungen, von normiertem Ver- halten noch relativ unbeeinflusst. Sie sind wahre Bewegungskünstler. Über- nehmen wir ihr ökonomisches Ste- hen, Gehen, Sitzen, Kauern und Lie- gen – stets im Wechsel und in unzäh- ligen Varianten. Lernen wir, wie sie heben und tragen. Beobachten wir ihre Mimik und Gestik, ihre Körper- sprache. Lassen wir unseren Geist durch ihre Fragen in Schwung brin- gen. Lassen wir uns von ihrer Lebens- freude beseelen. Pflegen wir vermehrt das Kind im Mann, in der Frau.

### Tipps für mehr Bewegung im Familienalltag oder im Freundeskreis

◆ Spielen Sie regelmässig, beispiels- weise am Sonntagnachmittag. Spie- len Sie Gesellschaftsspiele nicht sitzend am Tisch, sondern auf dem Boden. Gerade weil es da unbe- quem ist, werden Sie zu zahlreichen Dehnungs- und Kräftigungsübun- gen verführt. Für weniger bewegli- che Mitspielende kann man ja ein

Sitzkissen zur Entlastung bereithal- ten. Noch wirksamer sind Gesell- schaftsspiele, welche zwischen- durch zum Handeln oder zu einem Rollenspiel einladen, wie beispiels- weise Sharade. Körper, Geist und Seele kommen gleichermaßen in Bewegung.

- ◆ Balancieren und jonglieren Sie ge- meinsam im Familien- und Freun- deskreis, sei es als Apéro vor einem Festessen oder täglich nach dem Frühstück als Aufwärmtraining zur Arbeit oder zur Schule. Vom ein- fachsten Gehen mit geschlossenen Augen auf einer am Boden ausge- legten Schnur über Jonglieren mit drei Mandarinen bis zum Balancie- ren auf Tennisbällen oder Stehen und Rollen auf einem Wallholz sind Ihrer Fantasie keine Grenzen ge- setzt. Balancieren und Jonglieren lockert und aktiviert die tiefsten Muskelschichten (unsere Halte- muskulatur!). Es vernetzt und koor- diniert zudem die Gehirnareale. Probieren Sie auch gemeinsames Balancieren und Jonglieren aus. Dies bringt Sie zum Lachen (das beste Atemtraining!), vertieft Be- ziehungen und erhöht das gegen- seitige Vertrauen.
- ◆ Laden Sie Ihre Freunde oder Ver- wandten nicht einfach nur zum Es- sen ein. Lassen Sie sich etwas «Be- wegtes» zum Einstimmen oder zum Ausklang einfallen. Machen Sie ei- nen Besichtigungsspaziergang zur Waldhütte, die die Kinder selber gebaut haben. Stauen Sie gemein- sam einen nahe gelegenen Bach. Lassen Sie Ihre Gäste am Holzspal- ten und Holzaufbeigen teilhaben, bevor Sie gemeinsam feierlich das Holz im Cheminée oder an der Feu- erstelle anzünden.

Viel Spass!

LUDMILLA WEBER  
Tel. 052 233 55 18  
www.ludmillaweber.ch

Erschienen im  
«bisch zwäg»  
Mai 2003  
Offizielles Organ  
der vitaswiss  
Dietzingerstrasse 3  
8036 Zürich  
Tel. 01 456 30 10  
www.vitaswiss.ch  
info@vitaswiss.ch