



Aus der Praxis: Sportkinesiologie und Brain Gym®

Text: Werner Elsner

Ich ging immer davon aus, dass wir entwicklungspsychologisch zuerst die Lateralität entwickeln, danach die Zentrierung und zuletzt den Fokus. Aber genau genommen beginnt die Zentrierung ja eigentlich schon im Mutterleib, wo der Embryo sich dreht und mit dem Kopf nach unten seinen Weg in diese Welt antritt. Und oben-unten erfahren die Babys lange vor dem Krabbeln, weil sie permanent hochgehoben und abgelegt/-setzt werden (oder hochgeworfen und gefangen werden, das lieben ja viele von ihnen ganz besonders), und sie werden manchmal auf den Bauch und manchmal auf den Rücken gelegt. Bei alledem ändert sich die Perspektive permanent und sollte eigentlich dadurch auf natürliche Weise geschult werden.

Meiner Erfahrung nach - aus dem sportlichen Bereich - zeigen sich bei vielen Menschen Zentrierungs-Problematiken, wenn ihre Ober-Unterkörperkoordination nicht gut ausgeprägt ist. Und der Hintergrund dafür ist in vielen Fällen die muskuläre Verkürzung im Hüftbereich. Wer "hüftsteif" ist, kann einfach kein gutes, dynamisches Gleichgewicht entwickeln - und damit auch keine Sicherheit in seinen Bewegungen - und das beeinflusst ja wiederum sein Denken und seine Wahrnehmung und Reaktion auf die Umwelt. Diese Menschen möchten nicht gerne tanzen, rumhopsen, auf "gefährlichen" Pfaden klettern, weil ihre Bewegungen im Raum unsicher sind. Da tritt dann auch ein Selbstschutzmechanismus in Kraft, der uns davon abhält, unsere Komfortzone zu verlassen.

Letztlich gibt es ganz bestimmt auch eine Verbindung zu bestimmten, visuellen Problemen. Ich bin dabei, zu prüfen, ob es einen signifikanten Zusammenhang zwischen der "Hüftsteife" und der Augenfolgebewegung gibt!

Darüber hinaus haben mich zwei sehr kompetente Freundinnen aus Mexiko und Österreich darauf hingewiesen, dass bei vielen Kindern, die "resistent" gegen Gleichgewichts- und Bewegungstrainings sind, frühkindliche Reflexe persistieren und dadurch ihre Entwicklungsmöglichkeiten und ihre Gehirnentwicklung limitieren. Beim Touch-for-Health Kongress 2012 in Barcelona konnte ich bei einem spannenden Vortrag des Psychiaters Dr. Harald Blomberg dabei sein, der genau in diese Richtung viel recherchierte und eine Methode entwickelte, mit der Defizite in der Gehirnentwicklung während des Babyalters noch im Erwachsenenalter ausgeglichen werden können.

Was für Kinder gilt, verliert seine Gültigkeit im Erwachsenenalter keineswegs. Ein Reflex, der sich zur angebrachten Zeit nicht von selber natürlich wieder zurückbildet, kann das Voranschreiten ganz schön hemmen...

Ich möchte euch heute noch etwas Weiteres, Interessantes erzählen, das ich unlängst durch "Zufall" entdeckt habe:

Wir haben eine "Willensstärke-Übung" mit Kindern in der Academy gemacht. Einfach beide Arme auf Schulterhöhe grade vorstrecken und dort 10 Minuten lang halten. Ich habe sie geführt und angeleitet, auf ihre inneren Dialoge zu achten.

Die ersten drei Minuten sind langweilig, da passiert nichts. Aber dann werden schön langsam die Schultern immer wärmer, die Arme beginnen zu zittern und werden immer "schwerer ...", eine Stimme im Kopf sagt: "Das tut so weh, das schaffe ich nicht..." Und dabei ging es darum, das Prinzip "body follows mind" zu verstehen und anzuwenden. Kurzum, die Hälfte etwa hat es geschafft, das waren die, die auch sonst immer Gas geben und etwas weiterbringen wollen. Die andere Hälfte hat von Beginn an geraunzt und nach spätestens 3 Minuten aufgegeben. Jetzt das Spannende: wir haben, einer spontanen Idee folgend, unmittelbar danach zweimal die **Gorilla-Übung** gemacht (nur die Schultern und Arme geklopft, und einmal ausgestrichen). Danach waren die Schultern völlig frisch! Kein Brennen, keine Schmerzen, kein Zittern mehr, sie waren geschmeidig, angenehm warm, elastisch etc. Die Kinder hatten einen erstaunt-erfreuten Rundumgrinsen im Gesicht, waren beeindruckt, und ich habe so getan, als wäre das völlig normal ... Haha, ich hatte denselben Rundumgrinsen und war ein weiteres Mal beeindruckt, was Brain-Gym® Übungen alles bewirken können. Ich halte das für keinen einmaligen Zufall, denn ich habe es selber mit vier Gruppen hintereinander durchexerziert - Muskelkater am nächsten Tag? Nicht die Spur ...



Werner Elsner

Sportkinecoach der Rafa Nadal Academy
Brain Gym® Instructor
X-motion Bewegungstrainer

C./Santa Margalida 9, 07510 Sineu, España
Mobil: +34 666 765 605
werner.elsner@gmx.net
www.sport-kine.com