

IM EINKLANG MIT DER ZEIT: Bewegung und Achtsamkeit im Alltag

In unserer hektischen und schnelllebigen Welt scheint die Zeit oft gegen uns zu arbeiten. Doch genau hier liegt das Potenzial. Wir können durch bewusste Bewegung und Achtsamkeit wieder ein Gleichgewicht finden und so nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige Gesundheit fördern. Die Bedeutung von Bewegung und Achtsamkeit im Alltag ist sehr wichtig, gerät aber immer mehr in Vergessenheit durch die neuen Technologien, die Schnellebigkeit und auch durch immer weniger Zeit, die uns dafür bleibt. Vielleicht kann ich mit meinem Artikel ein bisschen zum Nachdenken anregen, warum Bewegung und Achtsamkeit so wichtig sind und wir nicht darauf vergessen sollten.

BEWEGUNG FÜR KINDER: DIE BASIS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Kinder sind von Natur aus bewegungsfreudig. Doch in einer Zeit, in der Bildschirmzeit oft Spielzeit ersetzt, ist es umso wichtiger, gezielt Bewegungsanreize zu schaffen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Spielen im Freien, Schulsport und gezielte Bewegungsprogramme fördern nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch die kognitive Entwicklung und das emotionale Wohlbefinden der Kinder.

Bewegung unterstützt Kinder dabei, motorische Fähigkeiten zu entwickeln, soziale Kompetenzen zu stärken und Stress abzubauen. Eltern und Schulen spielen hier eine zentrale Rolle. Indem sie ein Umfeld schaffen, das Bewegung und Sport fördert, legen sie den Grundstein für eine gesunde und aktive Lebensweise.

WARUM BEWEGUNG SO WICHTIG IST

Bewegung stärkt unseren Körper, fördert eine gesunde Gewichtsentwicklung und verbessert die Muskel- und Knochengesundheit. Außerdem hilft körperliche Aktivität, das Risiko von Übergewicht und damit verbundene Gesundheitsprobleme zu reduzieren.

Durch Bewegung entwickeln Kinder ihre grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Dies umfasst nicht nur Fertigkeiten wie Laufen, Springen und Werfen, sondern auch feinere Bewegungen wie das Greifen. Eine gute motorische Entwicklung ist die

Basis für komplexere körperliche Aktivitäten und Sportarten.

Bewegung und Sport bieten Kindern die Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu entwickeln, wie Teamarbeit, Fairness und Kommunikation. Außerdem hilft körperliche Aktivität auch beim Stressabbau und fördert das emotionale Wohlbefinden.

AUSWIRKUNGEN VON BEWEGUNG AUF DIE LERNFÄHIGKEIT

Bewegung fördert die kognitive Entwicklung. Körperliche Aktivität fördert die Bildung neuer Nervenzellen und neuronaler Verbindungen und unterstützt insbesondere Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Problemlösungsfähigkeiten und kreative Denkprozesse.

Kinder, die regelmäßig körperlich aktiv sind, können sich besser konzentrieren und sind aufmerksamer im Unterricht. Bewegung hilft, überschüssige Energie abzubauen und die Fähigkeit, sich auf Aufgaben zu fokussieren, zu erhöhen. Kurze Bewegungspausen während des Unterrichts können die Aufmerksamkeitsspanne steigern.

Die Eltern spielen hier eine wichtige zentrale Rolle, indem sie ihren Kindern ein aktives Leben vorleben und sich regelmäßig Zeit für Bewegung nehmen. Gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Fahrradfahren oder das Spielen im Freien können die ganze Familie einbinden. Kinder sollten ermutigt werden, an Freizeitaktivitäten und Sportprogrammen teilzunehmen, die ihnen Spaß machen. Bewegung ist für die Entwicklung von Kindern unerlässlich und hat weitreichende positive Auswirkungen auf ihre Lernfähigkeit und kognitive Entwicklung. Es ist wichtig, dass wir in dieser schnelllebigen Zeit durch mehr Achtsamkeit versuchen sollten, Bewegung fest in den Alltag der Kinder zu integrieren und so die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben zu schaffen.

ACHTSAMKEIT: DER SCHLÜSSEL ZUM BEWUSSTEN LEBEN

Achtsamkeit, die Kunst, im gegenwärtigen Moment voll präsent zu sein, ergänzt die körperliche Bewegung perfekt. Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Durch Achtsamkeitspraktiken



kann man lernen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.

Die Integration von Achtsamkeit in den Alltag beginnt mit kleinen Schritten. Hier einige Tipps, wie man dies umsetzen kann:

Atempausen einlegen:

Mehrmals täglich bewusst tief durchatmen und sich auf den Atem konzentrieren.

Bewusst bewegen: Konzentriere dich beim Gehen ganz auf den Moment und die Bewegung wahrnehmen.

Achtsam essen: Mahlzeiten ohne Ablenkung genießen und jeden Bissen bewusst wahrnehmen.

Im Einklang mit der Zeit zu leben bedeutet, bewusste Entscheidungen für Bewegung und Achtsamkeit zu treffen. Für Kinder ist dies die Basis für eine gesunde Entwicklung. Durch die Integration von Sport und Achtsamkeit in den Alltag schaffen wir einen Ausgleich, der uns hilft, die Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu meistern.

Vielleicht konnte Sie mein Artikel dazu anregen, wieder mehr Bewegung und Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. Sollten noch innere „Verweigerer“ da sein, bietet die Kinesiologie eine gute Möglichkeit, um an blockierenden Glaubenssätzen,

inneren Blockaden etc. in Bezug auf dieses Thema, zu arbeiten.



Daniela Braunsteiner
Dipl. Kinesiologin
Instruktorin für Hyperton-X®,
Brain Gym® und Von Kopf bis
Fuß dabei - BG® für die Kleinen,
Vorstandsmitglied des ÖBK

Victoriaweg 2, 2070 Retz T: 0650 911 10 19
E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at