



**Lisa Arndt**  
Sportwissenschaftlerin

## **BODY&MIND - NUTZE DIE KRAFT DER BEWEGUNG FÜR DEINE MENTALE STÄRKE**

In diesem Arbeitskreis werden aus verschiedenen holistischen Trainingskonzepten Möglichkeiten vorgestellt, wie über bewusste Bewegungsmechanismen nicht nur rein auf körperlicher Ebene profitiert werden kann, sondern zudem erarbeitet, wie über diese mentale Aspekte positiv beeinflusst werden können.

Eine effektive Stressreduktion, sowohl körperlich, als auch mental integriert den Bereich der Entspannung genauso wie den Bereich der Aktivität. Diese Polaritäten bedingen einander und schaffen die Balance, die im Alltag oft verloren geht.

In diesem Arbeitskreis werden körperliche Stressphänomene (wie beispielsweise fasziale Zugspannungen) beleuchtet, um an diesen gezielt über erarbeitete funktionelle Bewegungsflows zu arbeiten und gleichzeitig das Bewusstsein für diese Bewegung zu schulen. Inwiefern dieses bewusste Bewegungstraining als mentales Training genutzt werden kann, bildet einen weiteren Schwerpunkt



Body&Mind: Über bewusstes Atmen die physischen und psychischen Ressourcen stärken

## URSPRÜNGLICHE BEWEGUNGSMUSTER REAKTIVIEREN

Der Lebensstil der modernen Gesellschaft zeigt gravierenden Einfluss auf unsere motorischen Fähigkeiten, nicht nur bei Kindern und Jugendlichen.

V.a. der Aspekt Körperwahrnehmung sollte in den Fokus genommen werden, um über bewusste und verbesserte Bewegungssteuerung seinen eigenen Körper mit seinen Fertigkeiten und Fähigkeiten wieder besser zu erfahren und eingefahrene einseitige Bewegungsmuster aufzubrechen.

Beobachtet man die Tierwelt, so sind es die kleinen ursprünglichen Bewegungsformen, die auch bei Kleinkindern zu sehen sind. Geschmeidig, raumgreifend, leichtfüßig und fließend sehen die meist durchaus komplexen Bewegungsmuster aus. Beim Wieder- bzw. „Neu-“ entdecken von ursprünglichen Bewegungsmustern geht es vor allem darum, eigene Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren, um Kraft, Ausdauer, Koordination, Mobilität und Stabilität zu fördern.

## STRESSREDUKTION – WARUM BEWUSSTE BEWEGUNG HILFT

Mit zunehmendem Alter verlieren wir leider diesen „Neugiercharakter“ zum Körper. Wie erlangen wir diesen wieder und warum ist das so wichtig?

Der Mensch ist für Bewegung und nicht für ein stundenlanges Sitzen gemacht. Über lang oder kurz prägt und beeinflusst der sedentäre Alltag gepaart mit vielen Stressfaktoren (wenig Ausgleichsbewegung, ungesunde Ernährung, Reizüberflutung, etc.) unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

Der chronische Stress kann dazu führen, dass sich das Bindegewebe zusammenzieht und zu Verhärtungen und Verklebungen führt. Evolutionär betrachtet ist das ein sinnvoller Vorgang: In der Steinzeit mussten wir bei Stress (Hunger, klimatische Verhältnisse, Feinde) uns bewegen (fight or flight), das waren jedoch akute Stressoren, die schnell wieder weg waren. Chronischer Stress führt zu einer dauerhaften Aktivierung unserer Stressantwort. In der Folge leiden wir unter körperlichen Schmerzen, Stoffwechselproblemen und psychischem Stress.

## DIE EINFACHHEIT DER BEWEGUNG UND DIE GROSSEN VORTEILE

- Stressreduktion
- Schmerzen „wegbewegen“
- Spaß und Freude wiederentdecken
- Kreativität entdecken
- Ausgleich zum Alltag schaffen

- Bewusste Zeit für sich selbst
- Ganzheitliche Regeneration
- Individualität erfahren
- Selbstwert stärken

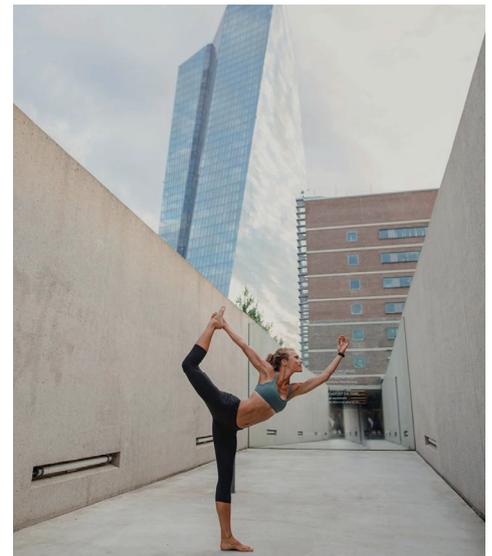
## WENIGER IST MEHR

Weniger sitzen, mehr bewegen- weniger Stress, mehr Wohlbefinden!  
Es klingt zu einfach, um wahr zu sein.

In dieser Body&Mind Einheit geht es genau um diesen Fokus.:

Ein ganzheitliches Trainingskonzept mit dem eigenen Körpergewicht, barfuß und ohne Zusatzmaterialien zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, gleichzeitig eine funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und über die Verbindung von Atmung, Bewegung und Kreativität ein verbessertes Rhythmus- und Bewegungsgefühl zu bekommen. Hierbei geht es nicht um eine Quantität an Übungen, sondern vielmehr darum Bewegungssequenzen aus verschiedenen Anforderungsbereichen zu verknüpfen, wobei diese in einem harmonischen Bewegungsflow zusammengeführt werden.

*Fazit: Weniger nachdenken, mehr Kreativität erfahren und weniger stressen und mehr atmen, denn wie heißt es so schön: In der Ruhe liegt die Kraft*



In der Ruhe liegt die Kraft: Balance finden

## EXKURS: FASZIEN UND IHRE WICHTIGE BEDEUTUNG FÜR DEN MENSCHEN

### WAS SIND FASZIEN?

Das gesamte Bindegewebe des Körpers wird als Faszien oder einfach als die Faszie bezeichnet, da es den gesamten Körper durchzieht. Alle Muskeln, alle Organe und das gesamte Leitungsbahnsystem des Körpers sind von diesem Faszienetz umhüllt und durchdrungen. Die Faszien geben all diesen Strukturen die nötige Festigkeit und Elastizität. Da auf diese Weise alle Körperstrukturen miteinander verbunden sind, werden mechanische Kräfte und Spannungen auf und durch den ganzen Körper übertragen.

## WELCHE AUFGABE HABEN FASZIEN?

Lange Zeit dachte man, dass Faszien lediglich eine Schutz- und Dämpfungsfunktion für die körperlichen Strukturen haben. Dank modernen Messtechniken kann die Wissenschaft heute nachweisen, dass das Bindegewebe noch weitaus mehr kann: es beeinflusst den Lymph- und Blutfluss, es kann Entzündungen übertragen und Informationen aufnehmen und speichern. Das Faszienetz hat viele Nervenrezeptoren, welche die Informationen über Spannungsverhältnisse und Stoffwechselprozesse aufnehmen und an unser zentrales Nervensystem weitergeben.

## EXEMPLARISCHE AUSSCHNITTE EINER BODY&MIND FLOW EINHEIT MIT FOKUS BALANCE

### BODY&MIND – „FASZIANTISCH“ GUT :)

Jedes Trainingskonzept hat seine Besonderheiten und das ist auch das Schöne an dieser Vielfalt. Es gibt nicht besser oder schlechter, richtig oder falsch, sondern nur Facetten, Unterschiede und jeder kann selber entscheiden, wo er sich persönlich wohlfühlt. Beim Body&Mind werden aus verschiedenen Bewegungskonzepten und -techniken, Aspekte mit Prinzipien aus dem regenerativen Entspannungsbereich und der Therapie so kombiniert, dass sowohl Körper und als auch Geist gefordert werden.





## BODY & MIND KENNZEICHEN

- Barfußtraining mit dem eigenen Körper
- Energetisches Atmen
- Körperwahrnehmungsschulung
- Kreativität und Bewegungsflows
- Mobilisieren und Kräftigen
- Dehnen und Entspannung für Physis und Psyche
- Wohlbefinden nachhaltig verbessern