

Bewusst bewegen -- Philosophie -- Leitbild -- Ethik

Überzeugung

Die Art und Weise meine Bewegungskurse zu leiten habe ich aus der nie endenden Arbeit an mir selbst, beim Erlernen, Erproben, und Bearbeiten der verschiedensten „Techniken“ (*Gymnastik, Tanz, Yoga, Feldenkrais, Ideokinese, Eutonie, Mezière –Methode, Bodybuilding, Spiraldynamik...*), im Austausch mit anderen „Bewegungsmenschen“ und aus der langjährigen Erfahrung beim Unterrichten entwickelt. Grundlegend dabei ist meine Überzeugung, dass erstens Menschen nicht nur einen Körper *haben*, sondern, dass sie auch ein Körper *sind* und zweitens, dass nichts für sich alleine steht, dass alles in Zusammenhang mit dem Ganzen gesehen und gelebt werden muss. Die Lebenslange Arbeit an der eigenen Verkörperung kann als Körperarbeit, aber auch als ein Kunsthandwerk verstanden werden und ist eine grosse Herausforderung. Um sich sinnvoll und schön zu bewegen, braucht es vor allem eine gute Eigenwahrnehmung, objektives Wissen aber auch künstlerische Subjektivität. Wenn wir am Körper arbeiten, arbeiten wir an uns, wenn wir unser Äusseres verändern, verändern wir auch das Innere, wenn wir das kleinste Teilchen bewegen, bewegen wir das Ganze. Sich bewusst zu bewegen ist erlernbar und fördert die individuelle Ausdrucksmöglichkeit.

Motivation

Bewegung – körperliche aber auch gedankliche - sind meine Passion. Ich sehe Bewegung als Erfolgsrezept der Natur zur persönlichen Gesundheitsförderung. Menschen auf dem Weg zu mehr Bewegung, Bewegtsein, Beweglichkeit zu begleiten, mit Ihnen ins Gespräch, mit Ihnen in Bewegung und in einen bewegenden Austausch zu kommen, Menschen und Gedanken zu bewegen sind meine Motivationsfaktoren. Die Entfaltung persönlicher Stärken und die Integration persönlicher Schwächen sind mir ein grosses Anliegen. Die Verantwortung für die eigene Lebensweise ist nicht delegierbar. Ich fordere und fördere die Arbeit an der Eigenverantwortung, sowohl bei mir, als auch bei meiner Kundschaft.

Vision

Immer wieder wird von „der guten Haltung“ gesprochen. Wenn wir uns überlegen, was das Wort „Haltung“ ausdrückt, kommen wir zum Schluss: Haltung hat mit Behalten, Anhalten, Festhalten zu tun, betont also diesen Aspekte innerhalb der Bewegung. Wenn wir *behalten* können wir nicht geben, wenn wir *anhalten* stehen wir still, wenn wir *festhalten* können wir nicht loslassen. Halten ist das Gegenteil von Lassen oder Lösen. Wenn wir meinen still zu stehen, bleibt doch unser Inneres in Bewegung. Atem, Gedanken und Blut fliessen, das Herz schlägt, und Organe und Muskeln arbeiten weiter. Würde dies alles anhalten hätte das fatale Folgen. Nur der stetig fließende Wechsel, der Weg, die Bewegung zwischen Halten und Lösen ermöglicht uns zu leben. Leben ist Bewegung - Bewegung ist Leben. In diesem Sinne spreche ich lieber von Aufrichtung, denn diese beinhaltet Bewegung. Die heutige Lebensart und auch die Medien versuchen uns immer mehr zu verführen, sich bewegen zu lassen oder Bewegung unbewegt zu konsumieren. Meine Vision besteht darin, möglichst effektiv dazu beizutragen, dass die zentrale Bedeutung des Bewegens - und bewegt - werden nicht nur verstanden wird, sondern sich auch zunehmend im Alltag von möglichst vielen Menschen - unabhängig von Alter, Ausbildung usw. nieder schlägt. Diesem Ziel widme ich mein Tun und meine Arbeit auf allen Ebenen, in meinen Kursen, in der Verbandsarbeit und wo immer möglich und sinnvoll.

Schulung und Umsetzung - Kursangebote

Bewusst bewegen

Das primäre Ziel besteht darin, sich mit Vergnügen, Freude und möglichst auch sinnvoll zu bewegen und die eigene Wahrnehmung zu fördern, was den Einsatz des Denkens, des Spürens und des Erlebens erfordert. Nur durch das Bewusstwerden kann gelernt werden mit dem Wahrgenommenen umzugehen und neue Möglichkeiten zu entdecken. Das sekundäre Ziel besteht darin, die in den Bewegungslektionen als wichtig erkannten Entdeckungen in den Alltag und in das alltägliche Bewegungsmuster einfliessen lassen zu können, dort weiter zu üben, zu festigen und zu integrieren, ohne dass extra viel Zeit zusätzlich dafür aufgewendet werden muss. Bewusst bewegen als Grundlagenkonzept ist prinzipiengestützt und methoden unabhängig. Die Inhalte können fachübergreifend in Training, Kunst und Alltag integriert werden.

Achterbewegungen

Die 8 ist eine in sich selbst geschlossene, verdrehte Schleife. Wir benützen sie z.B. um eine Bewegung vorwärts und rückwärts, mehrmals nacheinander, ohne Unterbruch, in verschiedener Dynamik und durch den Raum ausführen zu können. Quergestellt ist die 8 das Zeichen für „unendlich“ und unendlich viel Möglichkeiten. Achterbewegungen einzusetzen stehen tatsächlich zur Verfügung.

Dreidimensionales Bewegen

So wie sich die 8 auf diesem Papier darstellt erscheint sie flach, sie liegt auf einer Fläche, sie ist eindimensional. Wir können sie in unserer Vorstellung aufstellen, so dass sie unten am Boden - auf einer Fläche - steht und oben im Raum - in die Höhe - ragt, schon ist sie zweidimensional. Fassen wir die gleiche 8 nun am oberen und am unteren Bogen und verdrehen diese in entgegengesetzte Richtung um z.B. 90°, erhalten wir eine dreidimensionale 8, sie wird räumlich. Auch der Körper ist nicht flach sondern räumlich, er hat Höhe, Breite und Tiefe, ist also dreidimensional. Durch das Üben von gezielter, dreidimensionaler, funktioneller Gelenkmobilisation bis zur Integration der neu gelernten Bewegungsmuster in den eigenen Bewegungsalltag, kann eine verbesserte Körperkoordination erreicht werden.

Bewusst bewegen am Boden

Im Liegen müssen wir nicht ständig unser Gleichgewicht ausbalancieren, wir haben die Möglichkeit, uns entspannt auf uns zu konzentrieren. Hier können wir neue Bewegungsmuster erarbeiten und üben. Wir können Unterschiede wahrnehmen, uns ungestört und ohne Gefahr hinzufallen mit unseren Füßen, Gelenken, Muskeln etc. beschäftigen, uns strecken, dehnen, räkeln.... Die Arbeit am Boden ist *grundlegend*. Was hier bearbeitet wird, kann nachher in beliebig viele andere Stellungen und Bewegungen, in unendlich viele Möglichkeiten übertragen und genutzt werden.

Bewusst bewegen im Stehen

Am Boden Erarbeitetes kann wiederholt, ausprobiert, weiterentwickelt und geübt werden. Wir können schauen, ob wir im *Stande* sind, neue, interessante Bewegungsmöglichkeiten unter leicht erschwerten Bedingungen zu integrieren.

Bewusst bewegen ohne Musik

Wenn wir ohne Musik arbeiten, können wir uns im eigenen Rhythmus, im eigenen Tempo bewegen. Wir werden weder von Takt, Instrument, Stimme oder Texten abgelenkt, können uns mehr *konzentrieren*, zum eigenen Zentrum, zur eigenen Mitte finden.

Bewusst bewegen mit Musik

Mit Musik kommen nicht ein, sondern viele weitere Faktoren dazu: sich trotz eines vorgegebenen Rhythmus nicht aus dem Gleichgewicht der eigenen Körperkoordination bringen lassen, zeitliches/rhythmisches und räumliches Variieren, Intensität, Stimmung und Ausdruck verändern. Musik fördert Bewegung, erfordert aber auch bereits gewisse Grundlagen. Schön, wenn es gelingt mit ihr in Verbindung und trotzdem bei sich selber zu sein.

Bewusst bewegen mit „Geräten“

Der Stab:

Der Stab hilft uns bei der Wahrnehmung einer Bewegung, indem er z.B. Kleines vergrößern und sichtbar machen kann. Wir benutzen ihn als Achse, als Verlängerung, als Gewicht.... und weil es Spass macht mit ihm zu üben. Durch ihn können nebst unzähligen weiteren Möglichkeiten Genauigkeit, Schnelligkeit, Kraft und dreidimensionale Beweglichkeit geübt und gefördert werden.

Der Sitzball:

Die Möglichkeiten mit ihm sind fast grenzenlos. Wir können auf ihm sitzen, liegen, rollen... oder ihn auch zum Üben der Balance gebrauchen. Schon allein sein Wesen bringt uns auf spielerische Art in Bewegung.

Theraband, kleine Bälle, Kissen, Balanco etc.:

Diese verschiedensten Utensilien sorgen für abwechslungsreiche, vielfältige und wohltuende Bewusstseins- und Bewegungsförderung.

Ethik Code

- Ich bin bemüht, meine Tätigkeit, meiner Kundschaft und auch mir selbst gegenüber, nach grundlegenden ethischen Prinzipien zu gestalten.
- Mein Ziel ist es, meine unter Motivation erwähnte Vision umzusetzen, sei dies durch mein Tun und meine Arbeit auf allen Ebenen, in meinen Kursen, in der Verbandsarbeit und wo immer möglich und sinnvoll.
- Ich halte was ich verspreche, meine Angebote sind transparent formuliert, und werden den Möglichkeiten der Teilnehmer/Innen angepasst.
- Ich halte mich an die Regeln zum Schutz von individuellen Daten.
- Ich verstehe mein Kursangebot als einen Beitrag zur nachhaltigen Gesundheits-Förderung. Die Entfaltung persönlicher Stärken und die Integration persönlicher Schwächen sind mir ein grosses Anliegen. Die Verantwortung für die eigene Lebensweise ist jedoch nicht delegierbar. Ich fordere und fördere die Arbeit an der Eigenverantwortung, sowohl bei mir, als auch bei meiner Kundschaft.
- Die von mir angebotene Bewegungsarbeit sensibilisiert zur Überprüfung und Reflexion des eigenen Lebensstils.
- „Bewusst bewegen“ wird den Grenzen und Möglichkeiten der Teilnehmer/Innen angepasst und diese werden dadurch auch von mir anerkannt.
- Ich bemühe mich partnerschaftlich, respektvoll und authentisch zu unterrichten. Ich stütze dabei mein Denken und Handeln auf wissenschaftliche Grundlagen, Wahrnehmungsschulung aber auch auf künstlerische Subjektivität.
- Ich bilde mich regelmässig weiter um damit die bestmögliche Qualität meiner Arbeit zu gewährleisten und weiter zu steigern.

Oktober 2010, Ka Berger Walliser