

Vor-Worte



„Erleichterung, keinen Drehschwindel mehr zu haben.“

Erika, 98 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich, wenn ich nachts aufstehe ohne zu taumeln“.

Elli, 87 Jahre

„Körper und Geist in Balance heißt, sich wohlfühlen, fit und flexibel zu sein“.

Christa, 78 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich, wenn ich meinen Kopf beim Überqueren der Straße langsam zu beiden Seiten wenden kann, ohne dabei zu stürzen – leider ist das für mich sehr schwer“.

Elke, 66 Jahre

„Gleichgewicht bedeutet für mich: Gleichgewicht der Kräfte – Harmonie im Umgang mit Menschen – Persönliche innere Ausgeglichenheit“.

Roland, 64 Jahre

„Wenn es uns gelingt, unsere innere und die äußere Welt in Einklang zu bringen, fühlen wir uns ausgeglichen: wir sind im Gleichgewicht“.

Silke, 64 Jahre

„Fest mit beiden Beinen im Leben stehen, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Zuversicht“.

Jarmila, 62 Jahre

„Gleichgewicht bedeutet für mich **Sicherheit!**

Wenn mein Gleichgewicht nicht ‚bei‘ mir ist, fehlt mir die Basis, um überhaupt agieren, reagieren, die an mich gestellten Anforderungen erfüllen zu können, um überhaupt ‚Ich‘ zu sein.

Bildlich gesprochen: Mein Gleichgewicht sind Wurzeln, die mich festhalten, wenn an all meinen Ästen gezerrt wird“.

Ellen, 56 Jahre

„Wenn man im Gleichgewicht ist, verleiht es einem die Möglichkeit den unterschiedlichen Situationen des Lebens adäquat zu begegnen und somit die Fülle und Schönheit, die das Leben bietet, voll auszukosten.“

Helga, 53 Jahre

„... mit dem Gleichgewicht ist das so eine Sache ..., meist merkt man erst, dass man sich nicht in diesem befindet, wenn es zu spät ist! Entweder liegt man ‚auf der Nase‘, wenn das körperliche Gleichgewicht verloren ist oder man fühlt sich echt schlecht, wenn etwas ‚Unschönes‘ vorgefallen ist, was ‚einen aus der Bahn wirft‘. Beides ist dann mit ‚Schmerzen‘ verbunden, egal ob diese körperlicher oder seelischer Art sind“.

Joachim, 52 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich, wenn ich am Morgen aufstehe und wirklich stehen bleiben kann“.

Burkhard, 51 Jahre

„Glück im Leben braucht die Balance zwischen dem Notwendigen und dem Wünschenswerten“.

Sven, 44 Jahre

„Ich finde mein Gleichgewicht, wenn ich in der Natur bin“.

Alexander, 40 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich, wenn ich nach der Arbeit an Privates denken kann“.

Markus, 38 Jahre

„Aufrecht gehen trotz 1 Promille“,

Matthias, 35 Jahre

„Ich bin im Gleichgewicht, wenn ich mit meinem Chor singe“.

Irene, 29 Jahre

„Im Handstand stehen“.

Elisa, 18 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich Ausgeglichenheit zwischen verschiedenen Sachen“.

Yannik, 14 Jahre

„Gleichgewicht ist für mich dieser Anhänger an Mama's Kette – mit dem Weiß und Schwarz drinnen.“

Leonie, 10 Jahre

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im Buch „Traumhafte Bewegungen“ finden Sie Gleichgewichtsgeschichten und Gleichgewichtsgedichte, die aus der praktischen Arbeit mit Erwachsenen entstanden sind und inzwischen in vielen unterschiedlichen Bereichen ihren Einsatz finden.

Die sensomotorischen Einheiten beinhalten schwerpunktmäßig den Wahrnehmungsbereich Gleichgewicht und gleichermaßen Bewegungsgrundlagen/Bewegungsmuster aus der menschlichen motorischen Entwicklung.

Sie nutzen erwachsenengerechte Erzählungen und Vorstellungsbilder, um behutsame Bewegungen des Körpers einzuleiten, die das körperliche **und** das seelische Gleichgewicht pflegen und fördern.

Die Gleichgewichtsgeschichten können je nach Wunsch im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung umgesetzt werden.

Dabei ist wählbar, ob sie in Bewegungsräumen oder in der Natur, etwa auf Wiesen, im Sand, im Watt ... durchgeführt werden. Auch der Einsatz im Schwimmbad ist möglich.

Alle Gleichgewichtsgeschichten sind unabhängig vom Alter der Erwachsenen und deren sportlichem Leistungsstand einsetzbar.

Die Inhalte vom Buch „Traumhafte Bewegungen“ ergänzen hervorragend die Arbeit mit dem Material „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“¹, das im Bereich der „Erzieherinnen²- und Lehrerinnengesundheit“, in der Reha, in der Sturzprophylaxe, in Sportgruppen, im Gedächtnistraining, in der allgemeinen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention eingesetzt wird.

Lassen auch Sie sich von der Beliebtheit der Geschichten anstecken und erleben Sie, wie auch das Gleichgewicht Ihrer Teilnehmerinnen sagt

„Mein Gleichgewicht liebt diese Geschichten“³.

¹ Beigel, D.; Silberzahn, J. (2015): Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht. Ein Ü-30 Wellness- und Trainingsprogramm. Borgmann Media, Dortmund

² In diesem Buch wird zur Vereinfachung des Lesens jeweils nur die weibliche Form benutzt. Selbstverständlich sind alle männlichen Teilnehmer und Leser, Kursleiter, Therapeuten, Erzieher, Lehrer ... damit genauso angesprochen.

³ Aussage einer Teilnehmerin aus den ersten Kursen.