

Herzlich Willkommen

¹ Teil

Ursachen von Rückenschmerzen und Präventionsansätze

Theoretischer Impuls und Überlegungen zu einem ganzheitlichem Ansatz

Wer bin ich?

- Nadine Nguyen
- Von der Firma PhysioSynergie
- Gelernte staatlich geprüfte Sport und Gymnastiklehrerin
- 30 Jahre jung
- Hauptberuflich Sportlehrerin in einer Gesamtschule

Impulse geben

- Alte Gedanken aufrütteln
- Neue Denkansätze finden
- Fragen aufwerfen
- Lösungsansätze finden

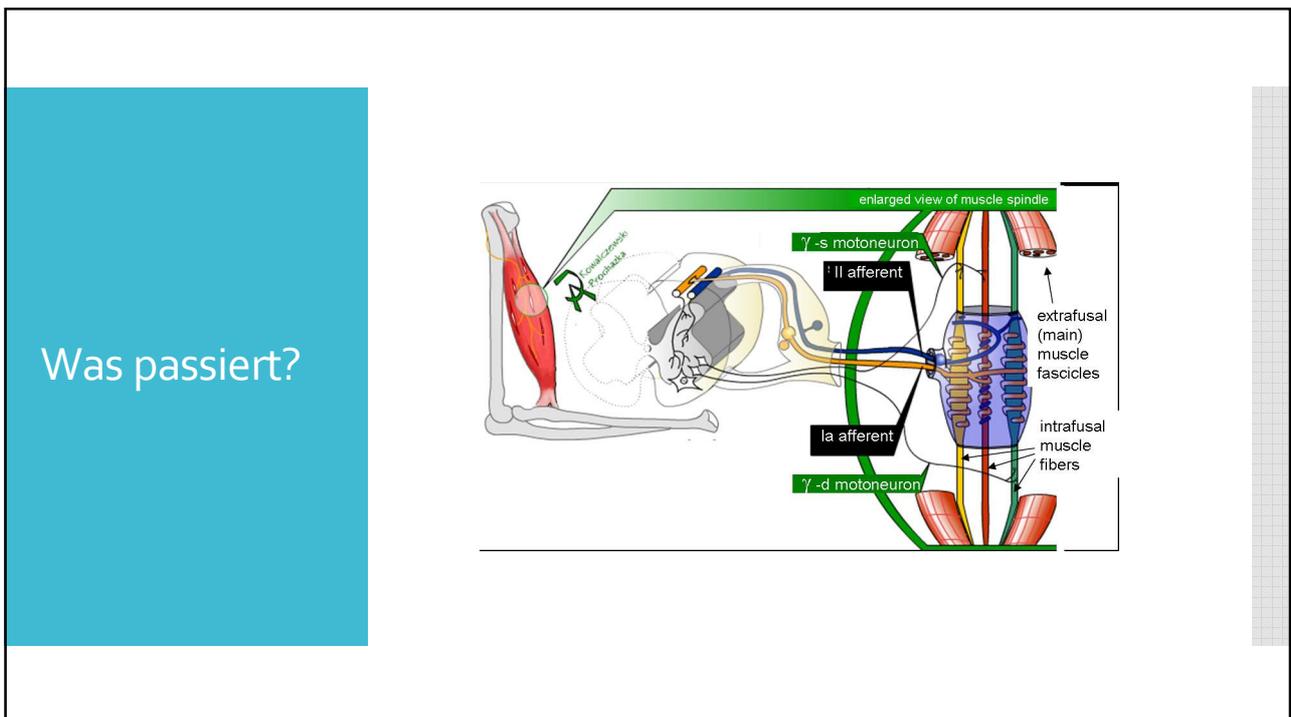
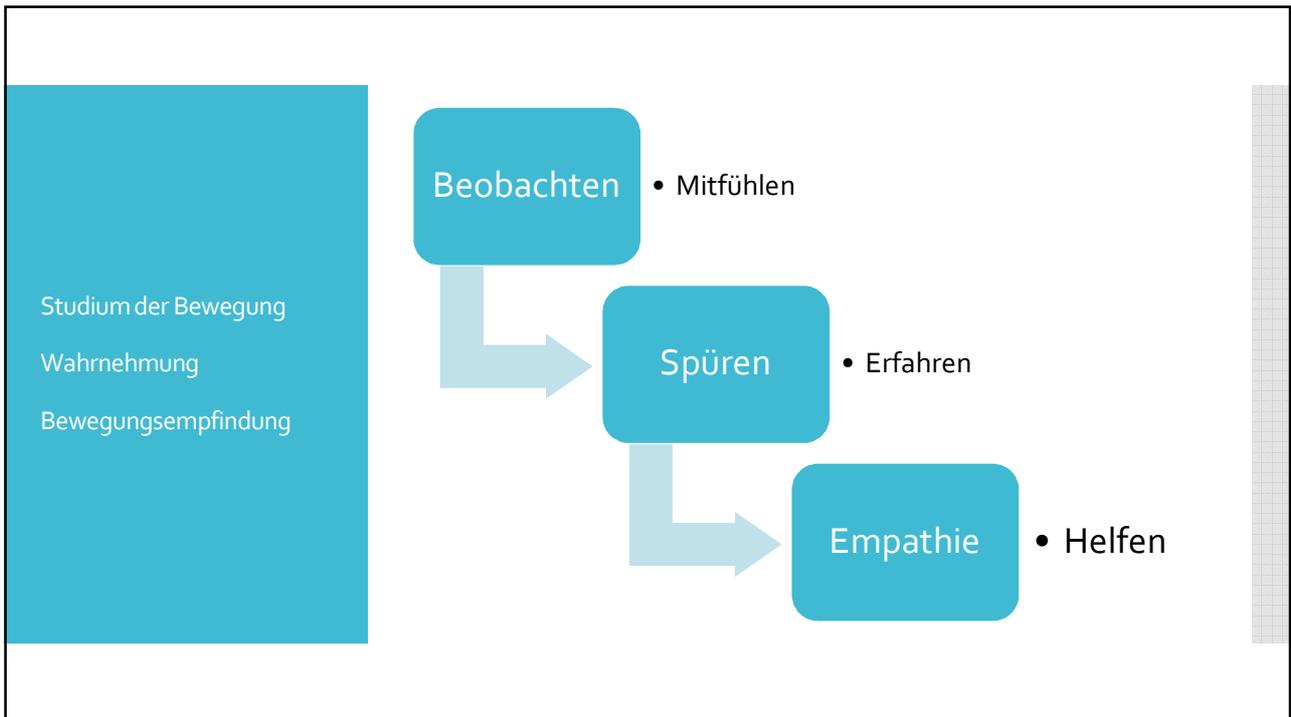


am Curriculum orientiert

Kinästhetik

- Kinästhetik ist das Studium der Bewegung und der Wahrnehmung, die wiederum aus der Bewegung entsteht – sie ist die Lehre von der Bewegungsempfindung.“

– FRANK HATCH, LENNY MAIETTA (2003)



Auch vitale, unbewusste Prozesse wie Atmung, Verdauung und Kreislauf sind an Bewegung gebunden und werden durch die Bewegung in den täglichen Aktivitäten reguliert.

Das bedeutet, dass die Effizienz der inneren Prozesse direkt auf die Qualität der Bewegungen im täglichen Leben zurückzuführen ist.

- Unbewusst
- Atmung
- Verdauung
- Kreislauf

Stimmung? Psyche? Gewohnheiten?

Hektik? Gesundheit?

Pausen? Arbeitszeiten?

Allgemeine Verfassung

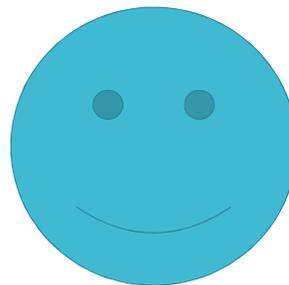


• **Qualität der Bewegung???**

Wissen wir immer was wir tun?

Lehre von
Feldenkrais

- Übung als Impuls



Was bringt uns das???

- Machen
- Spüren
- Wahrnehmen
- Bewusst machen
- Ändern
- Beibehalten
- Vielleicht sogar als neu und besser empfinden ?

Kinästhetisches Konzeptsystem

Interaktion und Kommunikation

- Zusammenarbeit
- Körpersprache

Funktionale Anatomie

- Was kann ich ausführen
- Evtl. Beschwerden

Menschliche Bewegung

- Was brauche ich
- Was kann ich

Anstrengung

- Psychisch
- Bei Patient und Pfleger

Menschliche Funktionen

- Bewegung gesteuert durch Inneres

Angepasste Umgebung

- Hilfsmittel
- Psyche, wohlfühlen

Konzeptsystem



Das Konzeptsystem ist ein Werkzeug, mit dem die Bewegung jeder Aktivität systematisch beachtet, erfahren, verstanden und angepasst werden kann.

Eigene Anwendung

des Konzeptsystems

- Am Beispiel: ???