

Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit





Verehrte Leserinnen und Leser,

Gymnastik, wie wir sie verstehen und anwenden, ist weit mehr als ein System von Bewegungsübungen. Im Laufe ihrer Geschichte hat sie viele Konzepte und Methoden hervorgebracht, die über die Arbeit mit dem Körper hinausgehen. Schon sehr früh erkannten Begründerinnen und Begründer gymnastischer Konzepte die Notwendigkeit ganzheitlicher Ansätze.

— wörtlich —

„Um zu tun, was man will,
muss man fühlen und wissen, was man tut.“

David Bersin, Feldenkrais-Lehrer

Beweggründe für Gymnastikkonzepte waren beispielsweise bei Hedwig Kallmeyer, Elsa Gindler, Katharina Schroth oder Gerda Alexander persönliche Gesundheitsprobleme. Auch Konzepte wie die Alexander-Technik oder die Feldenkrais-Pädagogik, die parallel zur Gymnastik entstanden sind, beruhen auf persönlichen Motiven ihrer Begründer. Gemeinsam sind vielen dieser Konzepte das Bewusstmachen der Bewegung und deren Wirkung auf die Körper-Geist-Seele-Einheit als Lernweg für Persönlichkeitsbildung und Lebensgestaltung. Zudem sind die Arbeitsweisen durch Intuition entstanden und empirisch weiterentwickelt worden, ohne sich damals einer wissenschaftlichen Bewegungslehre bedienen zu können.

Umso erstaunlicher ist, dass sich derartige Konzepte bis in die heutige Zeit, in der nur noch evaluierte Methoden zählen, durchgesetzt haben, sogar wieder gesellschaftliches und wissenschaftliches Interesse und Ansehen gewinnen. Offenbar deswegen, weil sie Elementares geschaffen haben, das praktisch umsetzbar, anwendbar und erlebbar ist und dessen Wege die Ziele sind. Diese „Gymnastik“-Ausgabe will mit ihren Beiträgen exemplarisch aufzeigen, wie wegweisend gymnastische Pionierarbeit für ganzheitliche pädagogische und therapeutische Bewegungskonzepte war und ist.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und zugleich aufschlussreiche Lektüre.

Herzlichst Ihre

Cornelia M. Kopelsky
Cornelia M. Kopelsky
Redaktionsleitung

Gymnastik

11. Ausgabe
Juni 2009
5. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Claudia Fleischle-Braun

3 Eine stilübergreifende Grundlagenausbildung im zeitgenössischen Tanz?

Charlotte Hirschmann

6 Energy Dance

Karin Fietzek

9 Eutonie nach Gerda Alexander

Geschichte(n) der Gymnastik

Frank W. Hatch

11 Ich habe Elsa Gindler nie gekannt, aber ich bin sicher, dass ich sie sehr gemocht hätte ...

Gymnastik praxisnah

Petra-Sophie Schlegel

13 Loheland-Gymnastik – zeitgemäßer denn je!

Silvia Hoffmann

16 Sein ist in Bewegung sein

DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Reiner Odenthal

19 Lohnsteuerfreie Gesundheitsförderung

Peter Froese

20 Der Betriebsübergang

Themen und Termine

22 DGYMBFortbildungen

Rückenschullizenzen, Tanzpädagogik

Und nun noch ...

24 Rosige Zeiten – Rosen-Haikus

18 Impressum

18 Hinweise für Autoren

Titelbild: „Füße“ fotografiert von Kai Loges, Stuttgart.