

Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit





Verehrte Leserinnen und Leser,

es ist ein Zeichen unserer Zeit – immer mehr Menschen leiden an psychischen Beschwerden. Statistiken über Krankmeldungen belegen, dass heutzutage die Gründe für Arbeitsunfähigkeit in erster Linie bei psychischen Erkrankungen liegen. Erkrankungen der Skelett- und Herz-Kreislauf-Systeme sind an die zweite und dritte Stelle gerückt. Dennoch konsultieren die meisten Betroffenen wegen Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Problemen einen Arzt. In vielen Fällen kann eine organische Ursache dieser Beschwerden ausgeschlossen werden. Vielmehr sprechen die körperlichen Symptome für eine psychische Belastung.

— wörtlich —

„Der Körper ist das Haus der Seele. Sollten wir unser Haus nicht pflegen, damit es nicht verfällt?“

Philon von Alexandria (Religionsphilosoph, 13 v. Chr.–45/50)

Auch in unseren Gymnastikkursen treffen wir immer häufiger auf Erwachsene und Kinder mit psychosomatischen Beschwerdebildern. Die angegriffene Gesundheit dieser Menschen spiegelt sich nicht nur in ihrem emotionalen und sozialen Verhalten, sondern auch in ihren Bewegungsabläufen wider. Wie sehr Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, sich gegenseitig beeinflussen und unterhalten, wird so an keinem anderen Beschwerdebild als dem psychischen Belastungssyndrom deutlich.

Wenn, wie mehrfach bewiesen, Bewegung den Menschen in seiner Ganzheit stärken kann, kann sie auch Heilungs- und Genesungsprozesse unterstützen. Vor allem bei psychischen Belastungen finden betroffene Menschen über Bewegungsaktivitäten wieder Zugang zu ihrem Körper und zu sich selbst. Gerade deshalb sollte es unser Anliegen sein, mit gezielter Bewegung das Gleichgewicht der Körper-Geist-Seele-Einheit wieder herzustellen und zu pflegen. In diesem Sinne möge Ihnen diese „psychosomatisch und psychomotorisch angelegte“ Ausgabe der „Gymnastik“ eine gute methodische und konzeptionelle Hilfe für Ihre ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit sein.

Mit herzlicher Empfehlung
Ihre

Cornelia M. Kopelsky
Cornelia M. Kopelsky
Redaktionsleitung

Gymnastik

15. Ausgabe
Juni 2010
6. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Karen Bausch

3 „Die Haut als Spiegel meiner Seele“

Susanne Backs

5 Energietraining und Therapeutic Touch

Martina Nauert

8 Die Franklin-Methode®

Gundula Müller-Napp

11 Psychomotorik

Gymnastik praxisnah

Cornelia Schlick

13 Sprache und Bewegung

Sabine Potratz

16 Bilder sagen mehr als tausend Worte

DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Peter Froese

18 Ein Streifzug durch das Urlaubsrecht

Themen und Termine

20 Alle Sinne in Bewegung

Neue Osteoporose Schule®

DGYMBFortbildungen

Rückenschullizenzen, Tanzpädagogik

4 Impressum

15 Hinweise für Autoren

Titelbild: „Energietraining in der Natur“.

Photografiert von Sabine Dietrich, stellvertretende Schulleiterin am Institut für Therapeutic Touch, Haltern am See.