

Integrierte Methoden im Ganzheitlichen Körpertraining - Überblick

Gymnastik entwickelte sich vor 2500 Jahren in Athen und wurde schon damals als wichtigen Aspekt einer ganzheitlichen Bildung angesehen. Bis zum heutigen Zeitpunkt sind daraus unterschiedlichste Gymnastik-Lehren entstanden. Im **GKT** werden vorwiegend Elemente aus der Organisch-rhythmischen Gymnastik (nach Heinrich Medau) eingesetzt. Die Bewegungen sind spielerischer, harmonischer und fließender Art, mit oder ohne Musik. *Ziel: Förderung der Entwicklungs- und Selbstheilungskräfte.*

Yoga wird ca. 400 Jahre vor Christus erstmals schriftlich erwähnt, der Ursprung liegt jedoch viel weiter zurück. Auch im Yoga haben sich verschiedenste Teilaspekte und Lehren herausgebildet. Im **GKT** werden hauptsächlich die Asanas (nach Swami Satyananda Saraswati) praktiziert. Asanas sind meistens statische Übungen bei denen die jeweilige Körperstellung (oft intensive Dehnungen) über längere Zeit eingenommen wird. *Ziel (der Asanas): Ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist Psyche und Chakras (Energiezentren)*

Pilates ist eine junge Methode von J.H. Pilates, die unter anderem aus Gymnastik und Yoga gebildet wurde. Im **GKT** werden Pilates-Übungen durchgeführt, wenn es um den Aufbau der Muskelkraft, insbesondere die tiefliegende Bauchmuskulatur, geht. Die Übungen im Pilates sind dynamisch und deren mehrfache Wiederholung ist für den Muskelaufbau grundlegend. *Ziel: Steigerung der Leistungsfähigkeit, verbesserte Haltung, Stressabbau.*

Atemtechniken gibt es sehr viele verschiedene und oft hat jede Bewegungsmethode eigene Atemtechniken, so auch Gymnastik, Yoga und Pilates. Im **GKT** wird häufig mit der Atemlehre nach Ilse Middendorf gearbeitet. Im Vordergrund steht bei dieser Lehre das Erfahren und natürliche Geschehen-Lassen des Atems. *Ziel: Gesetze und Abläufe des Atems sollen nicht durch den Verstand sondern durch die Empfindungsfähigkeit erfahren werden.*

Achtsamkeit als Lebenshaltung wurde in den letzten Jahren in der westlichen Welt vor allem von Jon Kabat-Zinn verbreitet, sie ist jedoch in vielen Kulturen, Religionen und Philosophien verwurzelt. Im **GKT** ist Achtsamkeit zentral denn im Hier-und-Jetzt zu sein, ganz bei seinen Wahrnehmungen, seinem Tun, Denken und Fühlen, ermöglicht Entwicklung. *Ziel: Psychische und physische Entspannung, mehr Ruhe und Gelassenheit*

Psychologische Inputs sind aus der Transaktionsanalyse (TA). TA ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit, eine Kommunikationstheorie und eine Entwicklungstheorie, sie wurde von Dr. Eric Berne Mitte des 20. Jahrhundert begründet. Im **GKT** werden Inputs aus der TA während den Anleitungen der Übungen integriert. *Das Ziel ist, hinderliche Bewegungs-Haltungs- und Atemmuster, die immer auch mit unseren Verhaltensmustern im Alltag zusammenhängen, zu erkennen und durch förderliche Verhaltensweisen zu ersetzen.*