



**Patrick Neumüller, Kinaesthetics Trainer**  
Am Kirchberg 12, 87452 Kimratshofen  
08373 – 987300, 0151 - 10177538  
patrick.neumueller@kinaesthetics-net.de  
Skype: patrick.neumueller



Partner  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

Einblick über meine Arbeit: [www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de](http://www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de)

---

## **Modul HS Hohe Körperspannung und Spastik**

Gerade bei Menschen mit ZNS – Schädigungen ein großes Thema. V.a. auch weil hohe Körperspannung nicht auf Knopfdruck reguliert werden kann. Dadurch gestalten sich Alltagsaktivitäten herausfordernd. Ebenso entwickelt sich die Körperstruktur durch die Funktionen, die der Mensch entsprechend seiner Möglichkeiten ausführen kann. Kontrakturen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge in diesem negativen Lern- und Entwicklungsprozess.

## **Absicht An der Körperspannung arbeiten – nicht mit ihr**

Körperspannung regulieren können ist eine Kompetenz und unter anderem Abhängig von Bewegungsmöglichkeiten und Anpassung der Umgebung für Gewichtsorganisation.

Der Modebegriff: Neuroplastizität – bedeutet auch hier lebenslanges Lernen. Durch Lernangebote und angepasstes Unterstützungstempo kann sich der Mensch immer besser verstehen und mit seinen schlechten Karten immer besser spielen. Anstatt immer weniger von sich zu verstehen und mit hoher Körperspannung zu kompensieren. Und so zu einem ungünstigen Lern- und Entwicklungsprozess für sich selbst beizutragen.

**Inhalt und Aufbau** Erfahrungsbasierte Analyse und Reflexion in der eigenen Bewegung mithilfe von Kinaesthetics Blickpunkten, um durch die Innenperspektive die eigene Bewegungs- und Handlungskompetenz zu erweitern.

- a) Sensibel werden in der eigenen Bewegung
- b) Einordnen und Beschreiben können von Erfahrungen, Reflexion mit KollegInnen
- c) Bedeutung von Körperspannung und Feedback – Kontrolle (FCT)
- e) Blick durch Erfahrungsperspektive auf Anatomie und der Gelenke
- f) Bewegungsmöglichkeiten entdecken und sich selber besser verstehen helfen
- g) Positionsunterstützung und Regulation der Spannung
- h) Faktor Zeit und Tempo im Bezug auf Anpassung und Körperspannung
- i) Konkrete Lernthemen formulieren, um am Ball zu bleiben

**Dauer** 6 Stunden

Ich würde mich über einen Auftrag freuen, um gemeinsam Etwas zu bewegen

Patrick Neumüller

Kimratshofen 20.03.2020