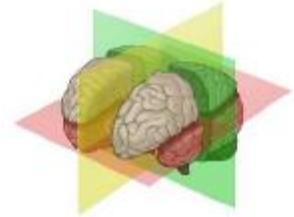


Martin Stengele

Life Kinetik® - revolutionär anders!

„Kinder sollen lernen, Jugendliche ihre Persönlichkeit finden, Erwachsene Beruf und Familie unter einen Hut bringen, Senioren geistig fit bleiben und Sportler Leistung bringen. Wie können wir Menschen dabei behilflich sein, ihre Aufgaben zu meistern und dennoch oder gerade deswegen ein erfülltes und fröhliches Leben zu führen. Mit der Entwicklung von Life Kinetik® als Produkt aus der Brainflow-Methode, der modernen Gehirnforschung, der Funktional-Optometrie und der Bewegungslehre haben wir nun die Möglichkeit dazu.



Wer möchte nicht eine gute Wahrnehmung, schnelle Signalverarbeitung, hohe Problemlösungskompetenz, hohe Entscheidungsfreude, überdurchschnittliche Handlungsschnelligkeit, gutes Bewegungsrepertoire, ausgezeichnete Stressresistenz und eine geringe Fehlerquote erlangen?

Möglich wird das alles durch das faszinierende Life Kinetik® Training, eine neues, lustiges Konzept, das unser Gehirn mit Hilfe von nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert. Das Prinzip ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig: es wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik® Training wird das Gehirn also ständig neu angeregt, wodurch neue Verbindungen, sogenannte Synapsen entstehen. Mehr Verbindungen bedeuten eine höhere Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des täglichen Lebens. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Bekannte Sportler haben schon früh die enormen Möglichkeiten dieser Methode erkannt. Felix Neureuther im alpinen Skizirkus und Jürgen Klopp bei Borussia Dortmund waren die Pioniere. Inzwischen gibt es kaum mehr Sportarten, in denen die dieses Training mit wachsender Begeisterung und großem Erfolg zum Einsatz kommt.

Dabei wird aber gerne vergessen, dass dieses Training nicht nur für Sportler hilfreich ist. Jeder zwischen 4 und 104, völlig unabhängig von Konstitution oder Fitnessgrad, kann Life Kinetik® durchführen und seine Leistung verbessern.

Das synaptische Modell und die Gehirndimensionen

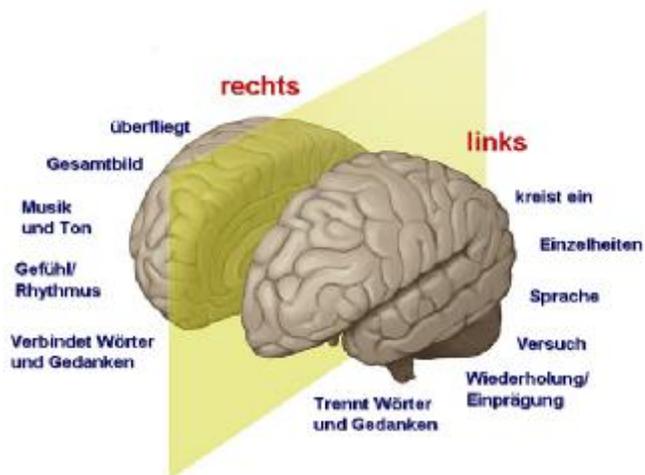


Abbildung 1: Lateralität

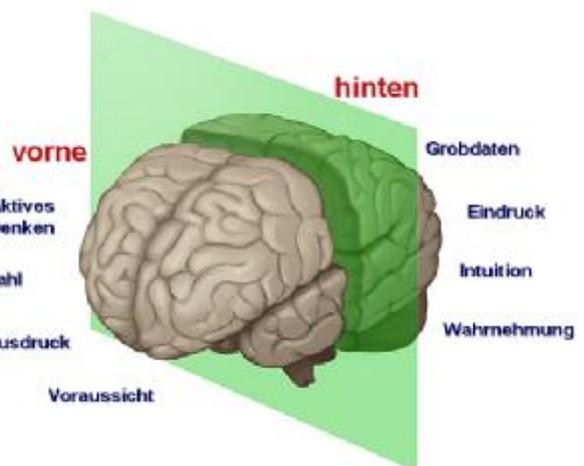


Abbildung 2: Fokussieren

Die Grundidee dieses Modells ist, dass das Gehirn nicht nur aus links und rechts besteht sondern auch in vorne und hinten und oben und unten unterteilt werden kann. Durch diese Einteilung in 3 Schnittebenen entstehen 8 verschiedene Gehirnbereiche, die alle unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen haben. Die Übungen sind dabei so konzipiert, dass sie zwischen diesen Arealen eine verstärkte Vernetzung provozieren, so dass alle Teile des Gehirns besser miteinander kommunizieren.

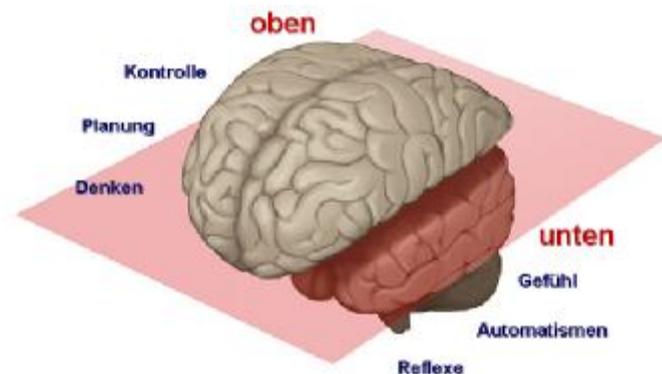


Abbildung 3: Zentrieren

Der Nutzen

Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, reduziert das Stressempfinden, steigert das Selbstbewusstsein und erhöht die Fähigkeiten der Wahrnehmung, insbesondere des visuellen Systems.

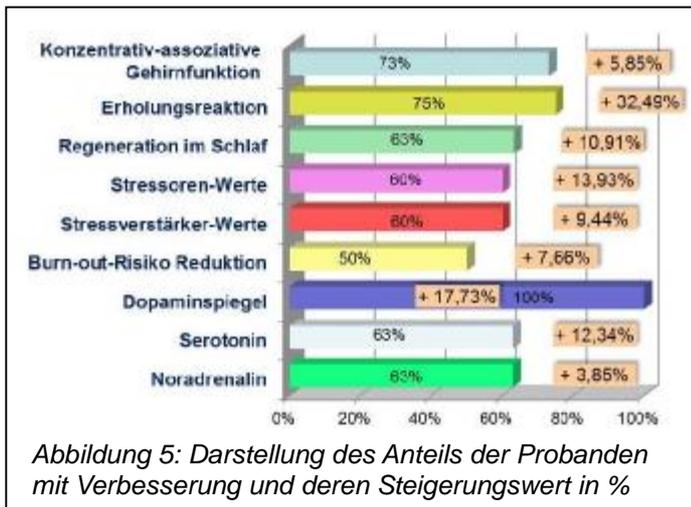
Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.

Die Statistik

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen diverser Institute und Universitäten belegen die Wirkungsweise von Life Kinetik®. Neben deutlichen Verbesserungen bei der Gleichgewichtsfähigkeit, der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination konnte unter anderem auch eine Zunahme der fluiden Intelligenzleistung (Problemlösungsintelligenz) und der Handlungsschnelligkeit nachgewiesen werden.

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 12 Wochen mit einer 60 minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich alle Teilnehmer in mindestens zwei, im Durchschnitt in 5,3 der hier aufgeführten 8 Bereiche. Fast 80% der Probanden steigerten ihr Selbstbewusstsein, aber auch die Konzentrations- und Multitaskingfähigkeit stieg bei 2/3 der Teilnehmer deutlich.

In einer anderen Untersuchung mit dem gleichen Organisationsrahmen konnte belegt werden, dass Life Kinetik® die Erholung und Regeneration ebenso deutlich verbessert wie die Qualität der stressrelevanten Werte.



Neue Reize stärken das Netzwerk unserer Gehirnzellen

Das Ziel ist nicht etwa die Verbesserung bestimmter Verhaltensweisen. Life Kinetik® geht einen vollkommen anderen Weg: die Leistungsfähigkeit des Gehirns soll verbessert werden, denn diese 1200 bis 1500 Gramm im Inneren unseres Schädels sind schließlich für jegliche

Handlungen verantwortlich, die wir tagtäglich durchführen. Frei nach dem Motto: wer viele Daten möglichst schnell, weitgehend fehlerfrei zu geeigneten Aktionen verarbeiten möchte, braucht einen extrem leistungsfähigen Chip und nicht nur eine gute Festplatte. Und dieses Tuning liefert Life Kinetik®.

Gehirntraining durch Bewegung

Das Besondere daran: durch die Verbindung von ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und kognitiven Elementen wird das Gehirn permanent vor neue Herausforderungen gestellt und muss durch entsprechende Anpassungsvorgänge versuchen, die Aufgaben zu bewältigen. Dabei entstehen entweder neue Verbindungen im Gehirn oder bestehende Verbindungen werden neu geordnet. Diese neuen Wege können dann im Alltag für die Dinge benutzt werden, die dort gefragt sind: Kinder verbessern ihre schulischen Leistungen, Erwachsene empfinden weniger Stress, Senioren bleiben länger mobil! Durch Life Kinetik® verbessert sich nicht nur die sportliche sondern gleichzeitig auch die schulische oder berufliche Leistungsfähigkeit!

Unser Geist ist ein Feuer das wir anzünden müssen

Hintergrund dieser Vorgehensweise ist die Tatsache, dass viele Untersuchungen gezeigt haben, welche Faktoren erfüllt sein müssen, um lernfähig und kreativ zu sein: man braucht einen erhöhten Dopaminspiegel. Dopamin ist ein Botenstoff, den wir immer dann selbst im Gehirn produzieren, wenn wir entweder ein kurzfristiges Ziel sehen oder Spaß haben, an dem, was wir tun. Nichts wird automatisiert, nichts wird stupide Routine, sobald eine neue Herausforderung bei 10 Versuchen 4- bis 5-mal geklappt hat, kommt eine nächste Hürde. Allein durch die Beschäftigung mit einer Aufgabe, die man noch nie bewältigen musste, wird das Gehirn veranlasst, neue Strategien zu entwickeln, um diese Herausforderung zu bewältigen. Selbst wenn man die Aufgabe noch nicht schafft, hat das Gehirn dazugelernt. Dadurch hat man ständig ein Ziel

vor Augen und da die Übungen meistens auch noch ziemlich Spaßig sind, liegen beide Gründe vor, warum nun neue Wege im Gehirn gebildet werden. Es geht also nicht darum, etwas zu perfektionieren, sondern es geht darum, etwas Neues zu versuchen. Bei Life Kinetik® verliert nur der, der es nicht versucht, also aufgibt. **>>Der Weg ist das Ziel!<<**

Gewöhnungsbedürftig für uns „Mitteleuropäer“

Für die meisten Mitteleuropäer ist es gerade am Anfang extrem gewöhnungsbedürftig. Denn unsere Erziehung läuft in der Regel so ab, dass wir die einzelnen Lernstufen so lange üben, bis wir sie beherrschen. Erst dann erfolgt der nächste Schritt. Wenn man dann allerdings dieses Prinzip einmal begriffen hat, wenn verinnerlicht ist, dass es sogar von Vorteil ist, wenn ich etwas nicht kann, weil nur dann mein Gehirn besser werden kann, dann ist Life Kinetik® ein total angenehmes und entspannendes Training mit ungeheurer Wirkung. Allerdings verlangt das ständige Verändern der Variationen eine große Menge an Übungen und die gibt es zuhauf: mehr als 1000 Übungen mit mehreren Millionen Variationen stehen zur Verfügung. Dadurch ist eines garantiert: langweilig wird es niemals!

Ein Training mit völlig neuen Ansätzen

Allein schon die Aufteilung in die drei Trainingsbereiche **Flexible Körperbeherrschung**, **Wahrnehmung**, insbesondere das **Visuelle System** und **Kognitive Fähigkeiten** verspricht genug Abwechslung.

Die drei Trainingsbereiche		
Training der flexiblen Körperbeherrschung » » Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken » » Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen » » Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe	Training des visuellen Systems » » Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen » » Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert » » Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser	Training der kognitiven Fähigkeiten » » Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden » » Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet » » Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen

Der Trainingsumfang

Eine Gesamttrainingszeit von 60 Minuten pro Woche ist vollkommen ausreichend. Dabei spielt es nahezu keine Rolle, wie diese Zeit über die Woche verteilt wird. Täglich 10 Minuten sind ähnlich effektiv wie dreimal 20 Minuten oder eine Stunde pro Woche. Da es so viele verschiedene Übungen gibt, sind auch keine bestimmten Räumlichkeiten notwendig. Auch im Rahmen von Gesundheitsförderung im Betrieb gibt es Life Kinetik®

als tägliche 10-Minuten-Pause direkt am Arbeitsplatz, also mitten im Großraumbüro! Das Problem bei den meisten Life Kinetik® Übungen ist immer, dass sie von außen betrachtet recht einfach aussehen. Nur wer es einmal selbst versucht, wird sofort erkennen, dass es nicht so einfach ist, wie es aussieht. Deshalb hilft es nichts, wenn Sie die folgende Übung nur lesen, Sie müssen sie auch ausprobieren!

Die Übung stammt aus dem Basiskomplex **Bewegungskette**, bei dem zwei einfache Bewegungen miteinander kombiniert werden. Diese Einzelbewegungen müssen nicht geübt werden, die sind so einfach, dass sie jeder kann. Wenn man sie aber kombiniert, wird es interessant. Nehmen Sie zwei kleine Bälle (z. B. Jonglierbälle) zur Hand. Die erste Übung ist das Kreuzen der Hände, während Sie die Bälle festhalten. Dabei sollten einmal die linke (Bild 1) und einmal die rechte (Bild 7) Hand oben sein.



Abbildung 1

Abbildung 7



Abbildung 8

Die zweite Übung ist das parallele Hochwerfen (Bild 9) der Bälle ca. 20 Zentimeter hoch und das anschließende Fangen. Üben Sie beide Übungen nur ein paar Mal.

Nun packen wir die beiden Übungen zusammen. Werfen Sie die Bälle hoch (Bild 10), kreuzen Sie die Hände und fangen die Bälle mit überkreuzten Händen auf (Bild 11). Dann werfen Sie die Bälle aus der gekreuzten Stellung wieder hoch (Bild 12), lösen die Kreuzung auf (Bild 13) und fangen die Bälle mit parallelen Händen (Bild 14). Achten Sie darauf, dass sich nicht die Bälle kreuzen sondern die Hände!



Abbildung 9

Abbildung 10

Abbildung 11



Abbildung 12

Abbildung 13

Abbildung 14

Haben Sie es geschafft? Sehr gut! Sie haben es nicht geschafft? Noch besser! Denn dann sucht Ihr Gehirn nach Strategien, wie sie es schaffen können und das ist sehr positiv! Egal ob Sie es geschafft haben oder nicht, ich bin mir 100%tig sicher, dass sie es immer mit der gleichen Hand oben drüber versucht haben. Das war aber nicht die Vorübung, denn beim Kreuzen ohne Werfen hatten wir einmal die rechte und einmal die linke Hand oben. Versuchen Sie es nun bitte abwechselnd und immer dran denken: es ist nicht entscheidend, wie gut es gelingt, es ist entscheidend, dass Sie es versuchen. Natürlich kann man diese Übung wie jede Life Kinetik Übung beliebig steigern, denn wir üben ja nie

so lange, bis es automatisiert ist.

Entscheidend ist jedoch auch hier, dass das Regeln folgt. Nur dann wird sich der Erfolg ein lizenziertes Life Kinetik® Trainer weiß Basiskomplexe aus den drei anwenden muss. Mit seiner Hilfe holen auch heraus! Oder werden Sie selbst ein Kinetik® Trainer. Weitere Infos finden Sie www.lifekinetik.de.

In allen Bereichen des täglichen Lebens seine dabei Spaß haben und das Ganze ohne Life Kinetik® gelingt das jedem!

„Erfolg hat nur,
während er darauf wartet.“
(1874-1931)

Training ganz klaren auch einstellen. Nur genau, wie er die 9 Trainingsbereichen Sie mehr aus sich zertifizierter Life unter

Leistungen steigern, jeglichen Druck – mit

wer etwas tut,
Thomas Alva Edison

Hinweis: Life Kinetik® ist eine Marke

Literaturhinweis beim Verfasser.

Kontakt

Martin Stengele

Sporttherapeut Stengele

Johannesstrasse 56

70176 Stuttgart

sporttherapeut@stengele.info

www.sporttherapeut.info

geschützte

