

BEWEGUNGSANALYSE (Methode Cary RICK)

Die Bewegungsanalyse beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Person.

Sie geht davon aus, dass das Zusammenwirken von motorischer Entwicklung in den verschiedenen Reifungsphasen und den damit einhergehenden (frühen) Beziehungen, das Bild von uns Selbst, das Bild von Anderen und von der Umwelt prägen.

Diese Erfahrungen bleiben ein Leben lang in uns bestehen und wirken in unser späteres Leben hinein, insbesondere jene aus der vorsprachlichen Zeit.

Es entsteht laut Cary RICK – Begründer der Bewegungsanalyse – ein unbewusstes Körperbild.

Über Bewegungsangebote und/oder freies Assoziieren in Bewegung (im Einzel-, Paar-oder Gruppensetting) wird im Rahmen der Bewegungsanalytischen Begleitung unser motorisches Repertoire sichtbar und damit auch, die Bewegungsmöglichkeiten, die uns selbstverständlich zur Verfügung stehen und jene, die vermieden werden. Das anschließende Gespräch über die Bewegungserfahrungen stärkt das Bewusstsein der eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Die eigens für die Bewegungsanalyse entwickelten Beobachtungskriterien und die dazugehörige Notation sowie die Reflexion im gemeinsamen Gespräch mit der/dem Bewegungsanalytiker* in (und anderen Teilnehmer*innen im Gruppensetting) leiten einen Selbsterfahrungsprozess über das Körpererleben ein. *)

In der therapeutischen Anwendung können unter anderem auch Rückschlüsse auf konflikthaft besetzte Beziehungserfahrungen und deren Auswirkungen im Alltag gezogen werden.

Durch nonverbales Erproben in Bewegung verbunden mit dem verbalen Austausch entsteht ein ganzheitlicher Erfahrungsprozess, der sowohl auf leibliches als auch mentales und psychisches Erleben aufbaut

Über Üben in Bewegung und das Gespräch können verborgene Ressourcen (wieder-) entdeckt und das bereits bestehende Potential gefestigt werden.

Die neu gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse erweitern den Handlungsspielraum im Alltag mit zunehmender Präsenz und dem Bewusstsein über die eigenen Grenzen und Möglichkeiten.

*) eine andere Vorgehensweise wird unter anderem bei Kindern, Menschen mit Beeinträchtigungen oder Erkrankungen angewendet