

Workshop - *Noch Fragen zur Haltung?!*

Körperhaltung und Selbstwirksamkeit: Prävention aus osteopathischer und physiotherapeutischer Sicht. Marc Khokale

„Von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten“

04.05.2025 -Reden reicht nicht!? Würzburg

1. Bio-Psycho-Soziales Modell Definition WHO:
 "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens"
 Praktische Umsetzung von Bewegungsprävention im Alltag
Du machst ja was, wenn Du nichts machst!

2. Komfort durch Kondition; Was ist mir wichtig? Und was brauche ich dafür?
 Gesundheit Wahrnehmung Beweglichkeit Haltung Im Jetzt Prävention
 Training vs. Gaining
 Ein Kind kreierte seine Kondition durch Ausprobieren
 Spielplatz: höher, schneller, weiter...
 Was machen wir noch?

3. Physiotherapie Osteopathie Haltung Karate Qi Gong Feldenkrais
 Fitnessstudio- Geräte helfen nur bedingt, Basis Bewegungen an Geräten??!
 Chi /Qi /TIDE(/Flow/Bioenergetik/Primär Reapiratorischer Mechanismus
 Du brauchst nicht alles üben. Du solltest nur alles können.
 (z.B. Ein Bein Stand)

4. Praktisches Stand Zehen Haltung Atmung Gruppenarbeit
 3-D Bewegungen, Schau mal zur Decke, Heb mal auf

5. Älter werden Belastung – Beanspruchungs Modell
 Muskelabbau natürlich und durch Gewohnheit
 80- jährige wohnt im 5.Stock
 Amygdala Sympathikus
 Motivation 100-jährige; älteste Frau der Welt

[Hier eingeben]

Marc Sanjay Khokale Physiotherapeut (Bachelor of Health)/NL staatlich anerkannter Osteopath
 Health Consulting / Personal Training / training@khokale.de
 www.khokale.de

Zu viel Einseitigkeit (Fixierung) auf bewusster oder unbewusster Ebene ? Unter- oder Überforderung?
 Ideale Bewegung darf leicht sein, Idealer Energieverbrauch bei Komfort; Komfort ist Gesundheit; Flow motiviert (bei Zellen inhärent?!)
 (Selbstheilungs-) Kräfte sind inhärent und streben Haltung, Komfort, Gleichgewicht an (=Gesetze der Osteopathie).

Wie viele Krankheiten haben Sie gut überstanden?

6. Wie entsteht Bewegung?

Du bist das Ergebnis deiner Haltung-, Spannungs-, Bewegungsmuster
 Einseitige Beweglichkeit bahnt sich an, wenn die Gegenbewegung nicht mehr frei beweglich ist.

Bio	Ernie und Bert / Asterix und Obelix und Legionär
Sozial/psychisch	Ohnmacht gefühlt wird (z.B. körperlich) kompensiert durch Muskelspannungen Synkope (Ohne-Macht) Bewusstseins- und Handlungsverlust auch als physiologische Schutzreaktion. (zeitlich ca. 1 min) sonst bewusstlos oder Koma. Gefühlte Ohnmacht auf sozialer oder psychischer Ebene bietet Chance für Veränderung und wird kompensiert auf anderen den Ebenen.

Habe ich Haltung, habe ich Selbstwirksamkeit?!

7. Affektive Änderungen haben immer körperliche Auswirkung -und umgekehrt

Umsetzung im ADL / in systemischer Arbeit /Kritik

Ver-helfen zu bewältigbaren Kontexten = Komfort

[Hier eingeben]

Marc Sanjay Khokale Physiotherapeut (Bachelor of Health)/NL staatlich anerkannter Osteopath
 Health Consulting / Personal Training / training@khokale.de
 www.khokale.de

*-Praktische Umsetzung von Bewegungsprävention im Alltag-
 Jede Bewegung ist natürlich und will genutzt werden
 Jede Atmung ist natürlich und will genutzt werden
 Organe erhalten sich durch ihre Funktion
 Kondition darf in Alltagskontexten leicht erhalten werden
 Bewegungsoptionen wahrnehmen erhalten und nutzen*

Weiterführende Literatur

Die toten Hosen	Hier kommt Alex , Text
Johannes Siegrist	Medizinische Soziologie
Peter Schwind	Das Croissant im Kopf
Jean Pierre Barral	Die Sprache unserer Gelenke Die Botschaften unseres Körpers
Lisa Feldmann Barrett	Wie Gefühle entstehen
Dr. Peter Attia	Outlive
Renata Horst	NAP – Neuroorthopädische Therapie
Moshe Feldenkrais	Die Entdeckung des Selbstverständlichen
Ulrich Kuht	Rückenbuch für Faule
Britta Stalling	Die Kraft von Qigong
Alexander Lowen	Bioenergetik
Dr.med. Florian Alfen	Der Rückenoperator der sich nicht selbst behandeln konnte
Taschenatlas der Anatomie I-III / Thieme Verlag	
Der Atemcode Dr. Matthias Wittfoth Podcast	
Prof. Dr. Stephan Geisler / Orthopäde Dehnen (Welt Interview)	
Vortrag Prof Dr Dr Spitzer	Motorik und Sensorik fördert die Hirnentwicklung entscheidend. 1/4 der Kinder BW kann bei Einschulung nicht springen. youtube
The Lancet	Public Health in Germany: structures,dynamics and ways forwardLeibniz-Institut Studie April 2025
Prof. Dr. Michalak	Fasziale Spannung und Depression Studie 2024

[Hier eingeben]

Marc Sanjay Khokale Physiotherapeut (Bachelor of Health)/NL staatlich anerkannter Osteopath
 Health Consulting / Personal Training / training@khokale.de
 www.khokale.de