



Der 6. Sinn

Keine körperliche Bewegung kann ohne unsere Propriozeption = Tiefensensibilität stattfinden!

< Tiefensensibilität beschreibt die Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum zu bestimmen und zu steuern. Die Bewegung wird dabei über Reize aus dem Inneren gesteuert. > (Quelle: www.kita.de)

Definition nach Wikipedia

< Propriozeption bezeichnet die Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit. Es handelt sich dabei um eine Eigenempfindung. >

Wenn eine Störung der Propriozeption vorliegt, haben wir eine verminderte Körper-wahrnehmung. Das kann sich in häufigem stolpern oder anecken äußern. Besonders bei Kindern ist dieser Sinn von großer Bedeutung, da er mit allen anderen Sinnesorganen in Verbindung steht und somit auch für eine gute körperliche, aber auch geistig-seelische und soziale Entwicklung wichtig ist! Unfälle, Operationen, Voll-Narkosen, Geburts-Traumata, Emotionale Erschütterung können die Körperwahrnehmung beeinträchtigen.

Schulung der Körperwahrnehmung durch z.B. Barfuß-gehen 😊

Auf dem natürlichen Barfuß-Platz neben der Vogelvoliere können Sie über Ihre Fußreflexzonen Ihre Körperwahrnehmung und Propriozeption anregen. Dies ist besonders auch bei Kindern wichtig, denn die Schulung der Körperwahrnehmung und Tiefensensibilität fördert verschiedene Aspekte der Entwicklung!

Weitere Übungen/Tipps:

- So bald es das Wetter zulässt viel Barfuß laufen- im Gras, im Wald, auf kleinen Steinen, Tannenzapfen, Blätter etc.
- Hampelmann machen = fördert Koordination und Gleichgewicht
- Gewichte unterscheiden mit z.B. Flaschen
- Spielen Sie doch mal das TWISTER-Spiel- das kennen Ihre Kinder bestimmt; es ist sehr geeignet zur Förderung der Tiefensensibilität und macht viel Spaß 😊
- Sie können mit Ihren Kindern ganz leicht auch selber einen kleinen Barfuß-Park im Garten anlegen und dazu unterschiedliche Materialien sammeln

Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren

Zusammenstellung von:

**Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O.
Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin**