

Digitale Fallen im Gehirn und Lösungen



Dr. med. Kurt Mosetter

Online-Interaktionen sind im Unterschied zu Tätigkeiten und Begegnungen im echten Leben entkörperlicht: Man nutzt kaum Mimik, Gestik, Körperrnähe oder gemeinsame körperliche Ko-Präsenz. Bewegung, körperliche Widerstände und sensorische Erfahrungen, bewegtes anstrengendes Spielen (z.B. Raufen, Balancieren, Klettern) sind jedoch notwendig für die körperliche Selbst-Präsenz und eine gesunde Entwicklung.

Kindheit und Pubertät sind Phasen intensiver körperlicher Reifung, in denen Gehirn, Hormonsystem, Knochen, Muskulatur und Kreislauf stark auf reale, körperliche Reize antworten. Wenn Kindheit zu viel im virtuellen Raum stattfindet, schwächt dies die natürliche Entwicklung und die körperliche Selbstregulation.

Unsere Körper-Mitte und Orientierung basieren im Wesentlichen auf den Leistungen der Sensomotorik. Digitale Welten bedeuten immer auch auf einen Mangel an sensomotorischen Leistungen - also eine eingeschränkte körperliche Selbstwahrnehmung und unzulängliche Rückmeldungen aus der echten Umwelt.

In der Myoreflextherapie® erhalten Körper & Gehirn durch manuellen Druck des Therapeuten eine Spürhilfe. Dieselben Punkte und Muskelfühler werden in den KiD® -Übungen (Kraft in der Dehnung) stimuliert, hier jedoch mittels Kraftentfaltung in überdeutlicher Auf-Dehnung und mittels eigenem Fingerdruck.

Dabei wird der je eigene körperliche Zustand in den Vordergrund der natürlichen Selbst-Wahrnehmung gerückt und so einer Regulation zugänglich. Es geht darum, dass:

- die Betroffenen sensomotorisch lernen. Dieses Wahrnehmungs-Bewegungs-Lernen verbessert die Selbst- und Bewegungskompetenz.
- dass der Weg zur Ruhe über die eigene Selbst-Wahrnehmung führt. Dabei geht es also in erster Linie um die Auflösung der zu hohen inneren Anspannung im Muskel bzw. im Muskel-Nerven-System und damit um eine innere Entspannung und Beruhigung.
- die Unruhe und die Unkonzentriertheit unserer Körper-Mitte in den Vordergrund unserer natürlichen Selbstwahrnehmung gerückt wird. Bei den KiD-Übungen gehen (Selbst-)Spüren und Bewegen direkt ineinander über und regulieren so die sensomotorischen Leistungen.

Dr. med. Kurt Mosetter

Curriculum Vitae:

Spezialist für Neuromyologie und Stoffwechselerkrankungen, Ernährungs- und Sportmedizin

Tätigkeitsschwerpunkte im Bereich MS, Demenz, Alzheimer, Schmerztherapie,
Stoffwechselregulation und Leistungsoptimierung.

Langjährige Fachexpertise in Sportmandaten (1. Bundesliga, z.B. Bayern München, SC Freiburg,
Hoffenheim)

Erfinder der Myoreflextherapie®

Erfinder des Dr. Mosetter Prinzip® - Mit Strategie Gesund

Mitglied im Beirat der Aciso Gruppe (Fitnessstudiogruppe u.a. Injoy, elemets)

Mitglied im Stiftungsrat SNE - Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin

Mitgründer der Werner Mosetter Stiftung

Mitglied Expertenallianz Childfit