



# Mi a Kinaesthetics?

## Tartalmak

A Kinaesthetics fogalmát talán leginkább a mozgásérzékelés művészeteként/tudományaként definiálhatjuk. Lényegében a Kinaesthetics a következő tartalmakkal foglalkozik:

- A saját mozgás differenciált és tudatos érzékelésének fejlesztése.
- A személyes mozgáskompetencia, vagyis a saját mozgás egészséges és sokoldalú alkalmazhatóságának fejlesztése, úgy a magánéleti, mint a szakmai tevékenységeink javára.
- Az emberi tevékenységek differenciált elemzése, a Kinaesthetics megtapasztalás-alapú szemszögéből.
- Azon képesség fejlesztése, mely révén más személlyel történő interakciókban a másik személyt a saját mozgásunk által mozgáskompetenciájában és egyéni mozgás-hatékonyágában célzottan támogatjuk.

A Kinaesthetics két úton-módon közelíti meg a fenti tartalmakat. Egyrészt eszközöket és módszereket bocsájt rendelkezésre, az egyéni tapasztalatok besorolása és megértése érdekében. Ezáltal élesíti figyelmünket a mindennapi tevékenységek révén végzett mozgások minőségére és különbségeire. Másrészt a Kinaesthetics lehetővé teszi az elméleti alapokkal és tudományos kutatással kapcsolatos kognitív folyamatokat. E két megközelítési mód összekapcsolása alapozza meg a Kinaesthetics lenyűgöző és innovatív jellegét.

## Hatás

A mozgás az élet alapja. A mozgásérzékelés finomítása és a mozgáskompetencia fejlesztése minden korosztály esetében tartós módon hozzájárulhat az egészségi állapot javításához, az egyéni fejlődéshez valamint a tanulási képesség fejlődéséhez. A Kinaesthetics segít új mozgáslehetőségek felfedezésében, munkafolyamatok által okozott hátfájások, izommerevség vagy más testi panasz oldásában, időskorban a mozgékonyág és önállóság megőrzésében, de segíthet a saját kreativitás és flexibilitás fejlesztésében és bevetésében a legkülönbözőbb helyzetekben (pl. stresszhelyzetben).

Az újszülöttekkel, idősokkal, fogyatékos személyekkel, betegekkel való foglalkozás során a Kinaesthetics hatása két szempontból is hatékonynak mutatkozik: ápolóknak és ápolottnak egyaránt nyereség a mozgáskompetencia gyarapodás. Ha az ápolási cselekvés interakcióit a Kinaesthetics alapján alakítják, bámulatos javulás érzékelhető az ápoló helyzetében, de az ápoló egészségi állapota is messzemenően megkímélődik.

Egy vállalaton belül a Kinaesthetics lehetővé teszi a munkatársak gyakorlati kompetenciájának és egyéni felelősségvállalásának a fejlesztését, továbbá alkalmazható a szervezeti fejlesztés és minőségbiztosítás központi elemeként. A Kinaesthetics messzemenően tiszteletben tartja a szembenálló fél önállóságát, így hozzájárul minden érintett fél életminőségének javításához.

## Alkalmazhatóság

A Kinaesthetics szakmai körökben már közel 20 éve ismert az egészségügyi és szociális szakképzés területén. Európában évente körülbelül 3'000 alapképzést tartanak 40'000 résztvevő számára, különböző szakmai intézményeken belül.

A széleskörű érdeklődést számos Kinaesthetics-Programkínálat próbálja kielégíteni. A legelterjedtebb a Kinaesthetics az ápolásban, amely klinikákon és ápolási intézményekben dolgozó szakemberek szükségleteihez igazodik, de egyre inkább nő a jelentősége a fogyatékos emberek ellátása területén is. Már igen korán elkezdődött az újszülöttek és kisgyermek számára kidolgozott speciális Kinaesthetics program fejlesztése, az Infant Handling. Aránylag újkeletű fejlesztésnek számít az ápoló hozzátartozók számára kidolgozott Kinaesthetics program.

Kinaesthetics programok mint: Egészség a munkahelyen/Mozgékony öregedés/Kreatív tanulás az egyéni egészségmegőrzés és fejlődés területein fogalmazznak meg kínálatokat. Szervezetek felkérése alapján Kinaesthetics szempontok szerinti elemzések készülnek intézmények szintjén. Ezen elemzések alapján az intézmények Kinaesthetics kitüntetésben részesülhetnek.

A meglévő Kinaesthetics program-kínálatok, különösképpen az új fejlesztések folyamatos elemzésnek vannak alávetve, és ennek alapján a résztvevők szükségleteihez igazítva.

## Történeti adatok

A Kinaesthetics-et F. Hatch és L. Maietta a 20. Század 80-as éveiben fejlesztette ki, a K.U. Smith magatartás-kibernetikushoz fűződő kapcsolatuk, valamint a mozgás, tánc és tanulás iránti érdeklődésük révén. Előadásai iránt különösen az ápolás területén dolgozó szakemberek érdeklődtek. A 90-es években a Kinaesthetics trainerek megkezdték a rendszeres képzéseket a német nyelvterületen belül működő különféle intézményekben. A Kinaesthetics képzési intézményének folyamatos növekedése több ízben is átszervezéseket vont maga után. Az utolsó átszervezés, amely a Kinaesthetics jelenlegi szervezeti felépítését eredményezte, 2006 – 2007 között zajlott.

## Elméleti alapok

K. U. Smith magatartás-kibernetikus kutatási eredményei valamint az ezekhez kapcsolódó terepkutatási folyamatok képezik a Kinaesthetics tudományos alapját.

A kibernetika elméleti megfontolásai, melyek G. Bateson vagy H. v. Foerster kutatók neveihez fűződnek, szintén hozzájárultak a Kinaesthetics elméleti megalapozásához.

További alapként szolgál a H. Maturana és F. J. Varela neurobiológusok által megfogalmazott leírás az élő rendszerek működéséről.

Az elméleti alapok továbbfejlesztésében a Kinaesthetics saját kutatási projektjeire, valamint rokon-területek aktuális kutatásaira támaszkodik.

## Tanulási szemlélet

A Kinaesthetics tanulási modell biztosítja a képzési kínálat didaktikai alpját. A mozgáskompetencia témaköréből adódóan, a képzések az egyéni aktív tanulásra építenek, messzemenően egyén és folyamatorientáltak.

A Kinaesthetics-ben való kognitív elmélyülés alapját és megközelítését a mindennapi tevékenységek egyéni megtapasztalása adja.

A saját testérzékelés érzékenyebbé tételének közvetlen kihatása van a résztvevők mozgáskompetenciájára és gyakorlati magatartására.

A Kinaesthetics trénerok a fenti alapokon, a képzési csoporttal kölcsönhatásban alakítják a tanulási környezetet.

## A szervezet

A Kinaesthetics egy Európai képzési szervezet, melyhez jelenleg 1000 Kinaesthetics tréner tartozik.

Vállalkozásként a Kinaesthetics egy decentrálisan irányított hálózat, mely három szinten szerveződik:

- A Kinaesthetics trénerok valamilyen intézmény alkalmazottai vagy szabadon gyakorló szakemberek. Saját felelősségben szervezik és alakítják a képzési kínálatukat (alapképzés, haladó képzés, Peer Tutoring képzés). Szoros együttműködésben állnak az országos szervezetükkel.
- Az országos szervezetek gazdaságilag és jogilag független szervezetek, és az illető országban képviselik a Kinaesthetics érdekeit. Ezen felül felelősek a trénerok képzéséért és továbbképzéséért, az adminisztrációért valamint a hálózati együttműködésért.
- Az European Kinaesthetics Association (EKA) az országos szervezetek szövetezése. Ez a fórum koordinálja a fölérendelt feladatokat, többek között felelős a kutatásért és fejlesztésért.

## Az országos szervezetek

Amennyiben a Kinaesthetics kapcsán további kérdései vannak, melyekre ez az információ nem szolgáltat felvilágosítást, forduljon a megfelelő országos Kinaesthetics szervezethez.



Szék 147  
530203 Miercurea-Ciuc  
+40 724 32 79 41  
info@kinaesthetics.ro

www.kinaesthetics.ro  
www.kinaesthetics.de  
www.kinaesthetics.ch  
www.kinaesthetics.at  
www.kinaesthetics.it  
www.kinaesthetics.net  
www.stiftunglq.com