

A mozgás öröme a kezdetektől...

Minden mozgásforma, mozgásos játék célja, hogy segítse a gyermeket természetes belső ritmusához visszatalálni, ősi mozgásformáit újra felfedezni. Mindebben önmagát tanulja, alakítja, gyógyítja.

Már az intrauterin (méhen belüli) élet első szakaszában megéli a beágyazódni készülő sejt az aktív és passzív mozgást, a mozgatás vagy mozgás elfogadását, az aktivitást és a növekedést. A magzat első, önindította mozgása az anyaméhben rögtön „tánclépésekkel” kezdődik, amit főtálcis táncnak hívunk, amivel megajándékozza az édesanyát és a „külvilágot”, megteremtve a kommunikáció egy új lehetőségét.

A mozgás tehát üzenet, és az élet elfogadásának jele. A születés is az aktív mozgás és a passzív mozgatás harmóniáját teremtheti meg, ami a gyermek energikus, erőteljes mozgásformáival mintát adnak az élet további nehézségeinek, konfliktusainak megoldásához.

A világgal bátran szembenéző megérkezés aktív energiája találkozik a „világ” befogadó energiájával. A születés utáni mozgásfejlődés ezeknek az aktív és passzív mozgásformáknak a lenyomatát követi, a maguk természetes mintázataival (pl. elemi mozgásminták, reflexek), melyek dinamikájukban mutatják a gyermek és környezete között elindított, mozgásban kifejezett kommunikációját.

A mozgás kezdettől fogva, és egyre növekvő mértékben hordozza a belső indítás szándékát, mely az idegrendszer érésével, az izmok készenlétével egyre hatékonyabban nyilvánul meg. Ennek a folyamatnak az elősegítése nagymértékben függ a környezet „simogató előhívásától”, mely egyben a külvilág „bizalmas biztatása” a mozgásfejlődés serkentésére. Minél több az érintés, annál folyamatosabb, lágyabb, harmonikusabb maga a mozgás.

Minden idegrendszeri, genetikai, vagy más egészségügyi probléma, valamint a környezet érzelmi el nem fogadása problematikussá, nehezítetté, és szaggatottá teszik a mozgást.

A lassú, nyugodt mozgás segíti a mozgáskoordináció fejlődését, az új, képekhez kötött mozgásformák kialakulását. A nyugodt tempójú mozgás megnyugtatja, szabályozza a légzést. A mozgás megmozgatja a lelket is, a lélekmozgással pedig maga a Lélek változik, hangolódik egyre inkább öröme, boldogságra.

Ennek következtében változik a testtartás, a kezek tevékenyvé válnak, egyre magabiztosabbá válik a mozgás, és vele együtt hosszú távon is megerősödik a pszichés jóllét.

A mozgásos öröm összeköti a gyermekeket páros és csoportjátékaikban, az udvaron való együttjátszásban, a körjátékokban, a testnevelés foglalkozás kooperatív játékaiban egyaránt. Így valódi csoportalakító erő, miközben erősíti az önbizalmat, az önfogadást, az önértékelést.

Dr. Göbel Orsolya
pszichológus