

## ***Bones for Life***

Die Stärke Ihrer Knochen hängt von einer aktiven und dynamischen Lebensführung ab, die auf entsprechende Herausforderungen kraftvoll antworten kann.

Ihre Knochen sind so gesund, wie von der Natur vorgesehen, wenn Ihre Bewegung die natürliche Koordination aller Körperteile aufnehmen und integrieren kann.

Durch den einfachen und effektiven Bewegungsprozess, der in den 60 Stunden des Bones for Life Bewegungsprozesses vermittelt wird, werden Sie in angemessener Geschwindigkeit und absoluter Sicherheit lernen:

- Eine erhöhte Dichte Ihrer Knochenstruktur zu stimulieren und den biologischen Optimismus eines zuverlässigen Skeletts zu erfahren.
- Einen federnden und dynamischen Gang zu entwickeln.
- Ihre Haltung in eine sichere, lastaufnehmende Aufrichtung zu verwandeln und damit zu verbessern
- Ihre Fähigkeit zur Verbesserung des Gleichgewichts zu stärken.
- Ihre Lust am Gehen zu vergrößern

Die Bewegungsabläufe im Bones for Life Programm orientieren sich an den Mustern der Fortbewegung, so wie sie in der Natur zu finden sind. Die Effizienz dieser Muster wird durch ihre Jahrtausende alte, evolutionäre Entwicklung garantiert. Dabei werden die grundlegenden Muster des Gehens unter besonders geschützten Bedingungen neu erlernt. Großer Wert wird auf die Berücksichtigung der individuellen Lerngeschwindigkeiten der Teilnehmer gelegt. Einfache Hilfsmittel helfen uns dabei, den durch die Gravitation erzeugten Druck durchs Skelett wahrzunehmen und ihn kontrolliert zu reproduzieren. Dazu gehören Gewichte, das Drücken gegen die Wand und ein langes Stück Tuch, das als Körperbandage benutzt werden kann.

Objektive Knochendichte Messungen an Menschen, die regelmäßig am Programm Bones for Life teilgenommen haben, zeigen, dass die Dichte in vielen Fällen signifikant zugenommen hat. Auf der subjektiven Ebene erleben die TeilnehmerInnen eine größere Zufriedenheit und Kompetenz mit und in ihren Bewegungen und eine neue Lust an der Mobilität. Die zunehmende Bewegungskompetenz und die Erfahrung, dass das Skelett trägt und seine Funktion erfüllt, trägt wesentlich zu einem optimistischen Lebensgefühl bei. Schließlich handelt es sich bei der Bewegungsfähigkeit des Menschen um die Grundlage seiner Existenz.

[www.bonesforlife.info/](http://www.bonesforlife.info/)

<http://www.youtube.com/watch?>

<http://www.youtube.com/watch?v=Oj9SHsTLsAM&feature=related>