



Mit PRISMA gesund leben - 8. Energie-Übung mit Klaus Wienert

»Überkreuzbewegung« Integration der drei Bewegungszustände

In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.
www.licht-gesundheit-energie.de

Mit jeder Bewegung koordinieren wir drei Achsen der räumlichen Bewegung: links–rechts, oben–unten sowie vorne–hinten. Arbeiten diese drei Ebenen im Gehirn und im Körper gut zusammen, fühlen wir uns wohl, ausgeglichen und leistungsfähig. In Stresssituationen werden Teilbereiche ausgeschaltet, um ein besseres Überleben zu gewährleisten.

Überkreuzbewegungen unterstützen die Integration aller Gehirnfunktionen. Wenn Sie sie regelmäßig ausführen, verbessern Sie Ihre Links-rechts-Koordination, Ihr räumliches Bewusstsein sowie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Zugleich fördern Sie koordinierte

Augenbewegungen und dadurch Lesen bzw. Schreiben. Wenn Sie regelmäßig üben, regen Sie die Entwicklung neuronaler Verbindungen zwischen beiden Gehirnhälften an. Davon profitieren Sportler, Musiker und Schüler sowie alle, die koordiniert arbeiten müssen.

ANLEITUNG:

Bringen Sie die rechte Hand mit dem linken Knie zusammen und umgekehrt, als würden Sie auf der Stelle gehen. Führen Sie die Übung langsam, bewusst und fließend aus, ca. eine Minute lang. Da durch das Überkreuzen manchmal Stress im Gehirn ausgelöst wird, führen Sie danach die gleichseitige (homolaterale) Bewegung aus, indem Sie das rechte Bein und den rechten Arm gleichzeitig heben. Anschließend dasselbe auf der linken Seite – auch wieder langsam, mindestens zehn Mal. Kehren Sie jetzt wieder zur Überkreuz-Übung zurück und führen diese aus.

Wenn Ihnen beide Übungen einfach erscheinen, können Sie durch gleichzeitiges Augenkreisen noch weitere Bereiche im Gehirn aktivieren. Dabei sollte der Kopf gerade gehalten werden und nur die Augen möglichst große Kreise beschreiben, während Sie die Überkreuz- und Parallelübung ausführen. Δ