

Bewegung

Heimatgymnastik für Ihre Koordination

Allgäuer Käse

Sebastian Kneipp stammt bekanntlich aus dem Allgäu, daher haben wir für Sie eine Folklore-Übung aus dieser Landschaft ausgesucht. Wie Sie vielleicht wissen, leben Allgäuer Kühe auf romantischen Bergwiesen voller nahrhafter Kräuter. Daher hat der hiesige Käse einen besonderen Ruf und Geschmack. Stellen Sie sich einen Original-Käseleib für diese Übung als etwa mannshoch und kreisrund vor.

So geht's

1. Mit der rechten Hand über den vorgestellten Käseleib streichen, d.h. Arm und Hand nach rechts strecken und dann einen großen Kreis beschreiben: nach oben, nach links, nach unten und zurück nach rechts.
2. Nun schneiden Sie das Käserad von rechts außen nach links mit der Handkante durch (etwa auf Brusthöhe).
3. Den Käse servieren Sie nun einer rechts vor Ihnen stehenden Person in der klassischen Kellner-Haltung: Kopf und Oberkörper leicht nach vorne und zur (rechten) Seite geneigt, Arm halb ausgestreckt, Handfläche nach oben, so als ob Sie eine Käseplatte präsentieren.

Zusammengenommen ergeben diese drei Bewegungen den „Allgäuer Käse“.

Seiten wechseln. 4-mal wiederholen.

Wirkung: Fördert die Ganzkörperbeweglichkeit, schult die Koordinationsfähigkeit. Damit gelingen Bewegungsabläufe im Alltag besser, der Körper arbeitet ökonomischer.

Tipps: Wenn Sie die Bewegung einmal langsam und bewusst vollziehen, spüren Sie die Freude Ihrer Muskeln am Dehnen und Strecken und die Ihres gesamten Körpers am „Fließen“. Behalten Sie dieses Gefühl in Erinnerung – und zaubern Sie diese hervor, wenn Sie sich einmal bei oder nach monotonen Tätigkeiten erschöpft fühlen. Vielleicht finden Sie dann Gelegenheit, diese Übung „zwischen durch“ einzuschieben. So gewinnen Sie Konzentration und körperliches Wohlfühl zurück. Der Allgäuer Käse entwickelt sich in dieser Form zu Ihrem persönlichen Wellness-Pausensnack ...

