

Bewegung

Holzhacken

Klassische kneippsche Bewegungsform. Vor 150 Jahren gab es einen kneippschen Guss erst, wenn jemand vorher das Holz zum Einschüren gehackt hatte. Das ließ Sebastian Kneipp oft die Patienten selbst erledigen.



Ausgangsposition

Beide Füße stehen mit etwa einer Fußlänge Abstand parallel auf dem Boden. Halten Sie den Rücken aufrecht und strecken Sie Ihre Arme Richtung Himmel. Das „gedachte Beil“ wird mit beiden Händen gehalten.



Durchführung

Senken Sie die Arme langsam ab. Wenn Sie auf Widerstand stoßen, heben Sie Ihre Arme an, bis sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden. Der Oberkörper bleibt senkrecht.

Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal.



Tipp: Probieren Sie die Übung mal in einer Gruppe. Jeder prüft für sich selbst sein persönliches Ideal-Holzacker-Tempo. Dann versuchen Sie es zusammen und einigen sich auf einen gemeinsamen Rhythmus. Hierzu können Sie auch passende Musik verwenden!

Ziel

Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, Mobilisation der Brustwirbelsäule.



Besser nicht

... bei akuten Rückenbeschwerden.

Was sagte Sebastian Kneipp dazu?

„In der Tat stärkt die Arbeit die Muskeln und wir können täglich die Wahrnehmung machen, dass diejenigen Menschen, welche niemals schwere Arbeit verrichten, keine Muskelkraft besitzen. Für Beamte, Büromenschen, Privatiers und solche, welche niemals Gelegenheit bekommen, ihre Muskeln zu kräftigen und ihre Gelenke biegsam zu halten, erachte ich die Hausgymnastik als ein gutes Mittel.“

