

KINESIOLOGIEÜBUNG

ERLEBE DIE SCHÖNHEIT
DER TÄGLICHEN DISZIPLIN

CROSS CRAWL IM RADFAHRER-STIL

Wenn wir uns müde und schlapp fühlen, wenn wir zu nichts mehr Lust haben, dann ist "Sich überkreuz aufrichten im Radfahrer-Stil" die Übung, die jetzt dran ist.

Wirkung:

Diese Bewegung stimuliert die Rückenmarksflüssigkeit, sie stärkt die Bauchmuskulatur und vertieft die Atmung. Die Ohrenenergie wird balanciert, Wahrnehmung und Konzentration erhöhen sich.

Dauer:

Cross Crawl im Radfahrer-Stil sollten wir sachte auf je 50 x steigern - 2 x täglich.

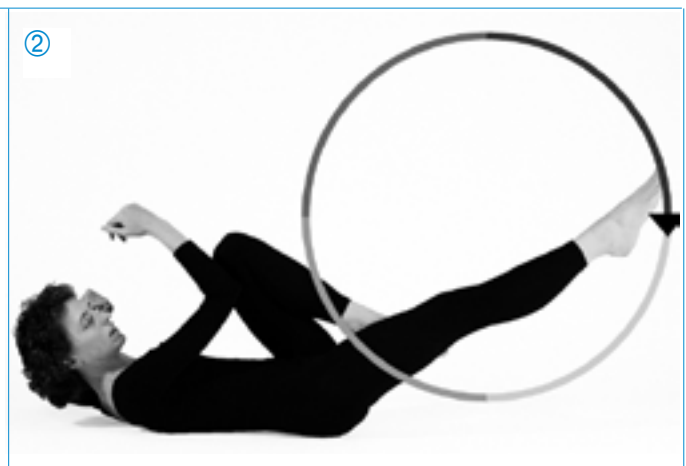
Um uns für diese besonders anspruchsvolle Übung einzuschalten, empfehle ich, vorher die Gehirnknochen (Nabel und Niere 27 links & rechts) jeweils 1 Minute zu massieren.

Anleitung:

Du liegst auf dem Boden und winkelst Arme und Beine an. Dabei sollten die Ellbogen neben dem Kopf liegen. Nun hebst Du den Kopf möglichst hoch und spannst dabei die Bauchmuskeln an.

In dieser Position beginnst du nun mit der Bewegung: Bring den linken Ellbogen zum rechten Knie ① und dann den rechten Ellbogen zum linken Knie ② (Cross Crawl - Bewegung). Die Beine beschreiben dabei einen schönen, großen Kreis, als würdest du Rad fahren.

Achte darauf, dass du das ausgestreckte Bein möglichst weit zum Boden bringst und dass du den Ellbogen immer wieder in die Ausgangsposition (nach oben neben den Kopf) zurück bringst.



Hinweis:

Diese Übung findest Du unter folgendem Link von Do-Ri ausgeführt: http://www.youtube.com/watch?v=tQg_labgWxM

Fröhliches Üben wünscht Euch

Do-Ri



Do-Ri Amtmann

Kinesiologin
Instructor für Touch for Health, Mensch-Sein
Kinesiologie und Zellular-Medizin

Kontakt:

A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel./Fax: 02252 / 43 243
E-Mail: eMail@Do-Ri.com
Home: www.Do-Ri.com



Einladung zum Workshop

Die Wirkung von kinesiologischen Übungen

Übungen und ihren Sinn kennen lernen und erleben

Termin: **Samstag, 5. April 2014 von 9 bis 18 Uhr**
Ort: bei **Do-Ri** in 2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Kosten: € 130,- pro Person inkl. Unterlagen und MwSt
Anmeldung: unter 02252 43243 oder eMail@Do-Ri.com

Wir bewegen uns, um auch andere zum Bewegen zu bewegen!