

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin
A-4030 Linz, Rädlerweg 56

Telefon 0043 676 795 0000

Email office@kinmo.at

Website www.kinmo.at

kinmo.at
Kinesiologie Maria Obermair

Sonntag Kurier 09.November 2014

KOLUMNE



Affen bewegen sich geschmeidig, leicht und lustvoll

Der Bewegungsreflex gehört aktiviert

Dynamik. Bei der körperlichen Mobilität sollten sich Menschen an Affen orientieren

VON MARIA OBERMAIR

„Mit meinem aktivierten Bewegungsreflex ist alles gleich viel leichter“, erzählt eine meiner Klientinnen hocherfreut. Anstelle eines vernünftigen „Ich sollte doch mal walken gehen“ kommt bei ihr ein herzhaftes „Ich will walken gehen!“ Sie geht jetzt leicht und locker in den Keller Wäsche waschen, sagt sie. „Zuvor habe ich das Waschen tagelang verzögert, weil die Waschmaschine im Keller steht – etliche Stufen sind da zu überwinden. Jetzt räume ich auch easy unser Wohnzimmer auf. Zuvor war jeder Schritt durch das Haus zäh und anstrengend.“ Bei dieser

Klientin wurde der Bewegungsreflex aktiviert. Dabei geht es um einen Reflex, der uns Menschen jede Art von Bewegung leicht macht. Das Geheimnis dahinter: Bewegung muss in „allen drei“ Dimensionen „leicht“ stattfinden.

Blockierung lösen

Denken Sie an Affen, die sich in den Baumkronen nach links und rechts, nach oben und unten und nach vorne und hinten schwingen. Größte Mobilität, die es ermöglicht, dass sich Affen geschmeidig, leichtest und damit lustvoll bewegen.

Auch Kinder stehen spontan auf und rennen drauflos.

Für einen Wettlauf sind sie immer schnell zu haben. Und wie ist das bei Ihnen? Überlegen Sie vor einem Spaziergang, ob Sie überhaupt Lust dazu haben? Womöglich ein Hinweis, dass Ihr Bewegungsreflex blockiert ist.

Die Links-rechts-Koordination in Ihrem Körper sorgt für harmonische und gegenläufige Arm- und Beinbewegungen. Damit bleiben Sie in dynamischem Schwung. Eine Oben-unten-Integration erleichtert Ihnen das Abfedern in Ihren Gelenken. Wie mit Stoßdämpfern kommen Sie dadurch besser vorwärts. Das Zusammenspiel Ihrer Muskeln an der Vorderseite und Rückseite macht Bewegung

flexibel und hält Ihr Gleichgewicht. Mein Tipp für Sie: Stellen Sie sich vor, dass Ihre Bewegung von allen drei Körperdimensionen begleitet und unterstützt werden.

Imaginieren Sie runde, harmonisch ineinander abgestimmte und leichte Bewegungen. Aktivieren Sie Ihren Bewegungsreflex zuerst mehrmals mental. Ihre Vorstellungskraft bereitet Sie auf harmonisches Gehen, Laufen, Wandern oder Herumspringen vor.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

INTERNET
www.kinmo.at