

Überkreuzbewegungen

Überkreuzende Bewegungen unterstützen die Vernetzung im Hirn. Damit werden ganzheitliches Denken, ausgeglichenes Fühlen und besser koordinierte Bewegungen gefördert. Schon wenige Minuten, mehrmals täglich, am Besten zu deiner Lieblingsmusik, fördern das Wohlbefinden.

Dies ist zum Beispiel von Vorteil am Morgen als Aufsteh-Ritual, vor Konzentrationsaufgaben, Gesprächen, vor dem Lesen, Rechnen, Lernen, Autofahren, in herausfordernden Situationen oder nach gefühlsmässigen Inbalancen.

Dabei bewegst du alles übers Kreuz: Rechter Arm und linker Fuss vorwärts, seitlich oder nach hinten, dasselbe mit linkem Arm und rechtem Fuss oder berührst mit rechtem Ellenbogen das linke Knie und umgekehrt. **Wichtig ist es, zwischen den Überkreuzbewegungen einen kurzen Moment gar nichts zu bewegen, bevor du die andere Seite überkreuzt. So kann der Körper und das Gehirn die Aktivierung erkennen.**

Was immer die Mittellinie überschreitet an Bewegung, Berührung oder auch nur als elektrischer Impuls in den Nervenzellen, bewirkt eine Aktivierung der beiden Hirnhälften in Synergie miteinander.

Je langsamer und bewusster die überkreuzenden Bewegungen ablaufen, desto grösser ist der ausgleichende Einfluss auf das Hirn. Zeitlupentempo am Anfang oder Schluss dieser kinesiologicalischen Übung ist also von Vorteil. Und sonst soll es auch einfach nur Spass machen, sich zu bewegen.