



BEWEGUNG – und wie motiviere ich mich?

Text: Mag. Patricia Salomon

Angesichts der Tatsache, dass ich meine Mutter einige Jahre versorgt habe, hat meine Tochter eines Tages zu mir gesagt „Mama schau, dass du fit bleibst. Ich werde dich nicht pflegen können“.

Na gut, Fitnesscenter habe ich schon vor vielen Jahren versucht. Das hat mich nur mäßig begeistert.

Das Training in einem Studio mit Vibrationsplatte hat mir sehr gut gefallen, aber das Studio musste schließen.

Ha, schwimmen ist super. Mein Sohn hat mir Ende Mai das Pool aufgestellt. Bis Mitte September bin ich fast jeden Tag eine halbe bis dreiviertel Stunde geschwommen. Für die Tage, an denen das Wasser nicht ganz so warm ist, habe ich mir einen Neoprenanzug gekauft. Sollen die Nachbarn doch denken, was sie wollen. Hauptsache, ich muss nicht frieren.

Außerdem habe ich begonnen, meine Erledigungen möglichst mit dem Fahrrad zu erledigen. Die steigenden Spritpreise waren sehr motivierend, mit eigener Kraft in die Bewegung zu kommen. Und die Aktion „Österreich radelt“ hat mich zusätzlich ermutigt.

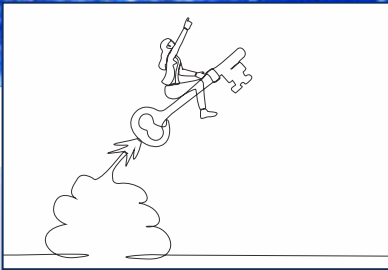
Jetzt ist das Pool wieder abgebaut, also bleibt mir das Fahrrad oder ich gehe auch fallweise zu Fuß. Aber ich merke schon - da gibt es doch ein kleines Teufelchen, das versucht, mir einzureden „Vielleicht hält das Wetter nicht, wenn ich mit dem Rad fahre“ oder „Es wird finster, während ich unterwegs bin“. Und schon wieder sitze ich im Auto - wenn auch mit schlechtem Gewissen.

Ich glaube, eine kinesiologische Balance würde mir guttun. Dazu muss ich lernbereit sein. Also trinke ich Wasser, massiere meine Gehirnpunkte, mache Überkreuzbewegungen und Hook-Ups.

Dann definiere ich mein Ziel (zum Beispiel „Regelmäßige Bewegung macht mir Freude“) und ich spüre nach, ob es für mich alle Voraussetzungen erfüllt. Ich gehe die Schritte durch, die mir zeigen, wo ich im Moment stehe und merke mir, was sich nicht gut anfühlt.

Dann mache ich Übungen, die mir helfen, mein Ziel zu erreichen.

Foto: © Frunze Anton Nikolaevich - Shutterstock.com - 1130400404



RAUMPUNKTE mit Augenbewegungen

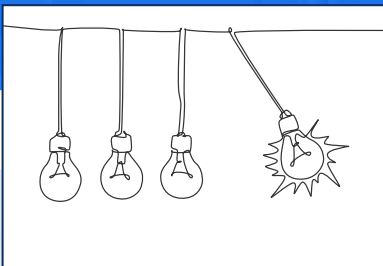
Diese Übung unterstützt die Motivation.

Eine Hand liegt am Steißbein und zwei Finger der anderen Hand in dem Bereich zwischen dem unteren Ende der Nase und der Oberlippe. Nun konzentriere dich auf den Atem, der ruhig und entspannt fließen sollte. Mit den Augen lasse den Blick von unten nach oben gleiten. Wenn du es bequemer magst, schaue einfach nach oben. Nach 4 - 6 Atemzügen wechsle die Hände.

Diese Übungen stammen aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Patricia Salomon

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2211710059



GLEICHGEWICHTSPUNKTE

Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung und Entscheidungen fallen leichter.

Eine Hand hält oder massiert leicht den Bauchnabel. Zwei Finger der anderen Hand liegen am Knochen hinter dem Ohr. Der Blick ist gerade, während du entspannt ein- und ausatmest. Nach zirka einer Minute die Arme wechseln.

Diese Übungen stammen aus der Kinesiologie-Methode Brain Gym®

Fotos: Patricia Salomon

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747092965



Jetzt noch einmal überprüfen, ob die Brain Gym® Bewegungen eine Veränderung bewirkt haben.

Wie fühlt sich mein Ziel nun an? Ich bin motiviert und ausgeglichen.

Für die Tage mit schlechtem Wetter warten mein Trampolin, ein Schwingstab und die Ringe mit den Stahlkugeln, die Vibrationen erzeugen. Nicht zuletzt gibt es noch den netten jungen Mann, der im Fernsehen fast täglich ein paar Übungen zeigt und mich irgendwie an das Ski-Vorbereitungstraining der 70er Jahre erinnert.

Und wenn sich das kleine Teufelchen wieder meldet, werde ich mich an die Kinesiologin oder den Kinesiologen meines Vertrauens wenden. Eine Balance zu zweit ist doch effektiver. Schließlich möchte ich noch lange gesund, mobil und selbständig bleiben.



Mag. Patricia Salomon

Touch for Health
Instructor (TFH),
Brain Gym®
Instructor
Feng Shui

Zehnergasse 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofgasse 20/15, 1060 Wien
T: 0664 12 24 226

E: patricia.salomon@aon.at