

Überkreuzbewegung

Wenn Sie beim Denken oder Konzentrieren Schwierigkeiten haben, hilft Ihnen diese Übung, dass beide Gehirnhälften wieder besser zusammenarbeiten und somit das Denken und Konzentrieren leichterfällt.

Sie bewegen dazu einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig ca. 7-mal abwechselnd rechts und links.

Danach bewegen Sie den Arm und das Bein derselben Körperseite ebenfalls 7-mal. Zum Abschluss wieder die gegenüberliegenden Arme und Beine 7-mal bewegen.

Diese Übung wechseln Sie ein paar Mal und enden mit der gegenseitigen Bewegung.

Haben Sie Probleme beim Einschlafen (weil Sie zum Beispiel noch viel Grübeln) oder Durchschlafen, dann können Sie mit der gleichseitigen Übung vor dem Schlafen gehen Ihr Gehirn „abschalten“ und kommen so schneller zur Ruhe.

Denken Sie aber daran, es am nächsten Morgen mit der gegenseitigen Bewegung wieder „einzuschalten“!

Sie sollten diese Übung mindestens 21 Tage lang durchführen. In der Regel können Sie bereits nach den ersten sieben Tagen eine Verbesserung feststellen.

