

IBP Tool

Cross Crawl im Stehen

Bettina Lächli

Diese Übung dient dem Ladungsaufbau und fördert das innere und äussere Gleichgewicht. Sie hilft, die rechte mit der linken Hirnhemisphäre zu verbinden, und wirkt dadurch präsenzsteigernd.

1 Stehen Sie hüftbreit da, die Augen schauen entspannt nach vorne. Lassen Sie die Arme hängen.

2 Heben Sie Ihren gestreckten Arm in einem Halbkreis nach oben und schauen Sie mit offenen Augen der Hand nach, **ohne den Kopf in den Nacken zu legen**. Bringen Sie den Arm wieder zurück in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Arm.



3 Koordinieren Sie Ihre Atmung mit der Armbewegung: Atmen Sie beim Heben des Armes durch den offenen Mund ein und beim Senken des Armes wieder aus. Betonen Sie vor allem die Einatmung und die Aufwärtsbewegung des Armes. Achten Sie darauf, einen entspannten, fließenden Rhythmus zu finden.



4 Beziehen Sie nun Ihren Unterkörper in die Übung mit ein: Wenn der rechte Arm nach oben schwingt, ziehen Sie gleichzeitig das linke Knie hoch. Bringen Sie den rechten Arm und das linke Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und führen Sie dieselbe Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein aus. Behalten Sie die Koordination mit der Atmung und den Augenbewegungen bei.

Wiederholen Sie abwechselungsweise die Überkreuz-Bewegungen, bis Sie einen angenehmen Rhythmus gefunden haben.



Diese Übung ist komplex und bedarf einiger Übung. Durch die Wiederholung wird sie Ihnen vertrauter. Wenn Sie merken, dass Sie plötzlich seitengleich schwingen, gehen Sie einfach wieder zurück zur Diagonalbewegung, zum korrekten Cross Crawl.

Beginnen Sie mit 15–20 Wiederholungen. Bei regelmässiger Anwendung können Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihrem Wohlfühl steigern.

Nehmen Sie sich im Anschluss an die Übung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

Sie dürfen die Übung geniessen.

Bettina Lächli

Feldenkrais-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig

Die unter IBP Tool vorgestellten Körperübungen sind nicht alle IBP originär. Einige davon werden an verschiedenen Schulen in z.T. unterschiedlicher Form unterrichtet. Wenn die Quelle einer Übung klar zugeordnet werden kann, geben wir diese gerne an.