

DIE MACHT DER ACHT

Wusstest Du, dass die liegende Acht für unser Gehirn eine riesige Bedeutung hat? Die ACHT kann uns bei der Entwicklung und Verbesserung der motorischen Koordination zwischen beiden Gehirnhälften helfen. Wer 8er-Übungen in seinen Tag integriert, kann seine motorische Intelligenz um ein vielfaches verbessern. Dies wirkt sich auf alle weiteren Intelligenzen aus.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die **ACHT** in den Alltag einzubauen. Die Kinder, die meine Kurse besuchen, sind Meister*innen darin.

Probiere es auch mal aus:
Arm ausstrecken - den Daumen nach oben. Deine Nase ist der Mittelpunkt der liegenden Acht. Dein ausgestreckter Arm geht nun über deine Körpermitte hinaus und führt die liegende Acht aus. Dies soll konzentriert und doch schwungvoll ausgeführt werden. Wenn Du die Übung im Oberarm spürst, wechselst Du die Arme und führst mit der anderen Seite die gleiche Übung aus. Dein Blick ist dabei in den Raum gerichtet.

Im Anschluss wird die **Übung leicht verändert**. Du streckst deinen Arm aus, Daumen geht hoch. Nun legst Du deinen Kopf auf die Schulter des ausgestreckten Armes. Deine Augen fixieren den nach oben gestreckten Daumen. Du führst wieder die liegende Acht mit dem ausgestreckten Arm durch. Durch das visuelle Fixieren des Daumens verschwimmt der Raum um Dich herum. Die Augen werden nun mit trainiert. Du trainierst die Vernetzung deiner beiden Gehirnhälften und gleichzeitig auch die Fokussierung deiner Augen.

Auch das **Gehen entlang der Acht** ist eine Methode zur Entwicklung neuraler Netze im Gehirn. Dadurch werden natürliche Lernfähigkeiten gestärkt.

Probiere es aus:
Lege zwei Hütchen in zwei Meter Abstand auf den Boden. Um die Hütchen herum gehst Du die liegende ACHT. Dies kannst Du im Hof, im Garten, im Gang und sogar im Schnee. Am besten 5-20 Minuten lang. Diese Übung hilft beim Vokabeln lernen, Gedicht auswendig lernen oder wenn Du gestresst bist. **Das Gehen entlang der ACHT wirkt Wunder!**



Stefanie Rumesz

Festnetz: 0821 - 90786560
Mobil: 0160 - 5838601
Email: stefanie.rumesz@herz-fabrik.net
www.herz-fabrik.net

www.facebook.com/steffis.herzfabrik

www.instagram.com/herzfabrik