

048 Magic 8

Sandra Cammann (Dipl. Sportwissenschaftlerin)



Symbole sind kraftvolle Zeichen. Durch ihre Anwendung werden Menschen physisch und psychisch ausgeglichener. Die liegende Acht nimmt im Sport daher eine ganz besondere Stellung ein!

Magic 8 - Unendlichkeit

Die Acht steht für Unendlichkeit. Sie ist eine Zahl, die weder Anfang noch Ende hat und die ständig in Bewegung ist, wenn man ihr mit den Augen folgt. Alles im Leben ist Schwingung und ist in Bewegung. Die Achterschwingung hat einen eigenen Rhythmus, der wiederum zur Bewegung animiert. Je öfter wir in diese Schwingung eintauchen, desto ausgeglichener und heilsamer wirkt das Symbol auf allen Ebenen. Über die Achterschleife führen viele Bewegungen in die nächste hinein.

Dabei geht es um die Verbindung der linken mit der rechten Gehirnhälfte. Somit wird die rationale und emotionale Seite miteinander verbunden. Der Fokus liegt auf der Ganzheitlichkeit und innerer Balance. Logik und Gefühl dürfen durch die liegende Acht miteinander vereint werden.

Die Acht im Wasser

In der Wissenschaft wird schon lange erforscht, wie Wasser Informationen speichern kann. Der bekannteste Forscher ist der Japaner Masaru Emoto, der mit Fotografien gezeigt hat, dass sich Wasserkristalle verändern, wenn sie verschiedene Informationen von außen bekommen. Wasser ist umso besser in der Lage, Informationen zu speichern, wenn es naturbelassen ist. Temperatur und Druck beeinflussen die Fähigkeit der Informationsübertragung. Der Biophysiker Karl S. Trincher fand heraus, dass Wasser bei 37°C (unserer Körpertemperatur) die größte Informationsübertragungsrate hat.

Mit Achterbewegungen aus Armen und Beinen wird demnach ein ganzes Becken mit dieser Schwingung aktiviert. Auf diese Weise wird Wasser im Bad harmonisiert, man kommt zur vollkommenen Entspannung. Da wir selber zu einem hohen Prozentteil aus Wasser entstehen, reagiert der Körper auf „angereichertes“ Wasser mit der liegenden Acht doppelt intensiv.

Die Acht mit Armen und Oberkörper



Übung: Die Beine zur Seite öffnen. Mit dem linken Arm vor dem Körper eine große liegende Acht im Wasser „malen“.

Variation 1: die Bewegung ganz sanft ausführen – Entspannungseffekt.

Variation 2: die Bewegung mit Schwung und Kraft ausführen – Kräftigung.

Variation 3: die Bewegung in einer Schlaufe vorne und einer Schlaufe nach hinten öffnend führen – Mobilisation.

Variation 4: beide Arme vor dem Körper in der liegenden Acht führen – Mobilisation.

Variation 5: Mit einem Zusatzgerät wie den Scheiben die Acht malen – Kraft

Variation 6: Mit einem Zusatzgerät wie den Scheiben beide Arme in der Achterschleife vor dem Körper malen – Kraft.

Variation 7: Die Richtung wechseln – von Variation 1 bis 6 – Gehirntraining.



Die Acht aus der Hüfte

Übung: Beide Beine sind seitlich geöffnet. Die Hände in der Taille absetzen. Aus der Hüfte eine Acht schwingen.

Variation 1: Eine sanfte lockere Bewegung – Harmonisierung, Entspannung.

Variation 2: Mit Schwung und Kraft die Übung ausführen – Kraft.

Variation 3: Die Richtung wechsel – Variation 1 und 2 – Gehirntraining.

(hüftachtmitarmen)



Die Acht mit den Beinen



Übung: Auf das rechte Bein stellen. Das linke Bein in die Schwebeposition bringen und mit dem langen Bein eine liegende Acht malen.

Variation 1: Locker und entspannt – Harmonisierung, Entspannung.

Variation 2: Kraft- und schwungvolle Bewegungsausführung – Kraft.

Variation 3: Die Acht an der Seite ausführen – Bauchkraft.

Variation 4: Die Arme fixieren – Gleichgewichtstraining.

Variation 5: Das Bein anwinkeln – Hüftmobilisation.

Variation 6: Arm und Bein miteinander kombinieren – Gehirntraining

Variation 7: Geräte wie die Scheiben einsetzen – Kraft und Koordination.

Variation 8: Richtungswechsel in allen Variationen – Gehirntraining.

Entspannung fürs Nervensystem



Übung: Die Beine sind seitlich geöffnet. Die Hände wie eine Kugel formen, ohne dass sich die Fingerspitzen berühren. Die langen Arme nun in der Achterschleife durchs Wasser führen. Es entsteht ein leichter Sog zwischen den Händen. Dieses „Kugelgefühl“ wahrnehmen und beibehalten.

Variation: Richtungswechsel einführen – Gehirntraining.