

DER KNEIPPIANISCHE MUNTERMACHER

Mit ihrer Kreislaufanregenden Wirkung erfrischt sie an heißen Tagen. Sie hilft auch ausgezeichnet gegen Müdigkeit und Abgespanntheit. Vor allem nach dem Mittagessen, wenn man den Bauch voll hat und die Konzentration nachlässt wirkt sie der Trägheit entgegen. Ein kaltes Armbad erfrischt und beruhigt gleichzeitig und ist somit ein ideales Anregungsmittel ohne aufzuputschen.

Material

- Eine größere Schüssel oder wasserdichter Behälter, welche mit kaltem Wasser gefüllt ist
- Freie Arme (ohne Bekleidung)



Anleitung:

-man umfasst mit beiden Händen die gegenüberliegenden Ellbogen.



-Nun atmet man tief ein und beim Ausatmen senkt man die Arme (bis ca. Mitte der Oberarme) ins kalte Wasser.

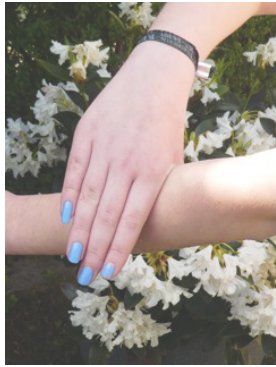
Wichtig: nie kalte Haut in kaltes Wasser d.h. sind die Hände und Arme kalt immer vorher aufwärmen durch Bewegung z.B. Arme schwingen, in die Hände klatschen usw.

-jetzt zählt man langsam bis 10.

-Dann zieht man die Arme wieder aus dem Wasser und schüttelt sie leicht aus.



Achtung: die Arme werden nicht abgetrocknet sondern man zieht sie mit dem „Scheibenwischer“ ab. D.h. Mit der Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger.



-man fängt am Oberarm an und zieht das Wasser mit dem Scheibenwischer zur Handfläche ab. Immer oben ansetzen und nach unten ziehen (nie zurückwischen). Das wiederholt man an beiden Armen, bis das Restwasser abgezogen ist.



Danach seine Kleidung wieder darüber ziehen. Jetzt bewegt man seine Arme tüchtig hin und her, z.B. Schwingen, kreisen, klatschen usw. Dazu kann man auch gerne hüpfen, laufen usw. bis man in den Armen ein wohliger warmes Gefühl von den Fingerspitzen bis in die Oberarme fühlt.