

So gar nicht hölzern

Kennen Sie „**Woodstocking**“? Der Name erinnert an das legendäre Musikfestival, doch es geht uns heute um die wörtliche Übersetzung: Ein Stock aus Holz steht bei dieser leicht zu erlernenden **Bewegungsmeditation** im Mittelpunkt

REDAKTION: MARNIE ASCHPURWIS

Klingt verlockend: Sie brauchen nur sechseinhalb Minuten, um in einen Zustand tiefer Entspannung oder konzentrierter Aufmerksamkeit zu kommen. Natürlich ohne illegale Substanzen, falls Sie das jetzt vermutet haben. Sie erhalten in Apotheken auch Heilpflanzenpräparate, die uns seelisch widerstandsfähiger machen, wie Rosenwurz-Extrakt (z. B. „rhodioLoges“). Für einen ruhigen, freien Kopf können Sie aber auch zu einem speziellen Holzstab, dem woodstock, greifen. „Der Stock hilft mir dabei, mich auszubalancieren und mein Körperbewusstsein zu verfeinern. Ich kann mich auch viel dynamischer bewegen“,

verrät die Begründerin Bettina Rippel (s. auch Interview Seite 51).

Die Ärztin hat zwölf Übungen entwickelt, jede richtet sich mit Bewegungen und positiven Gedanken in Form von Leitsätzen auf ein Organ und soll den Energiefluss in Körper und Geist verbessern. Je nachdem, was wir gerade erleben oder fühlen, wählen wir das entsprechende Mantra und seine Übung aus – um daran zu wachsen. Zum Ausprobieren können Sie ja auch erst einmal einen Besenstiel nehmen. 