

8 Gait – Egenvård för hjärna - ögon - nervsystem - muskler

Rörelserna med **Växelgång** och **Passgång** kommer att stärka kraftlösa muskler och försvaga överspända muskler, ge ökad koordination och balans i kroppen och nervsystemet, samt behandla de 8 extraordinära akupunktur-meridianerna från kinesisk medicin TCM.

8Gait bör göras hemma varje dag som förebyggande hälsovård och friskvård för att få mera energi under perioder av stress eller innan viktiga fysiska prestationer (sport, träning, tävling).

Du gör varje rörelse 1 gång i flödet nedan så en omgång är 16 olika rörelser. Vanligtvis brukar man behöva göra 4-8 omgångar de första veckorna. Sen räcker det med 2-3 varv löpande...resten av livet.

Du sätter i foten framför dig som i ett kortare utfall med lite böjt knä, så långt fram att fotens häl bakom dig ska lyfta lite från golvet. Sen går du tillbaka till att stå rakt innan du gör nästa koordination.

1. Växelgång Vänster, huvud **Vänster**, vänster arm upp, **höger** fot fram

0.Växelgång Höger, huvud **rakt**, höger arm upp, vänster fot fram

2. Växelgång Höger, huvud **Höger**, höger arm upp, **vänster** fot fram

0.Växelgång Vänster, huvud **rakt**, vänster arm upp, höger fot fram

3. Passgång Höger, huvud **Vänster**, **höger** arm upp, **höger** fot fram

0.Passgång Vänster, huvud **rakt**, vänster arm upp, vänster fot fram

4. Passgång Vänster, huvud **Höger**, **vänster** arm upp, **vänster** fot fram

0.Passgång Höger, huvud **rakt**, höger arm upp, höger fot fram

5. Växelgång Höger, huvud **Vänster**, **höger** arm upp, **vänster** fot fram

0.Växelgång Vänster, huvud **rakt**, vänster arm upp, höger fot fram

6. Växelgång Vänster, huvud **Höger**, **vänster** arm upp, **höger** fot fram

0.Växelgång Höger, huvud **rakt**, höger arm upp, vänster fot fram

7. Passgång Vänster, huvud **Vänster**, **vänster** arm upp, **vänster** fot fram

0.Passgång Höger, huvud **rakt**, höger arm upp, höger fot fram

8. Passgång Höger, huvud **Höger**, **höger** arm upp, **höger** fot fram

0.Passgång Vänster, huvud **rakt**, vänster arm upp, vänster fot fram



Kombination nr 2.

*Se video inne på www.helify.org under fliken 5 Grundpelare

KinesioGait® är en rörelsemetod inom svenska Manual Kinesiologi för neurologisk organisering och koordination utvecklad av **Mac Pompeius Wolontis**, grundaren av **Svenska Kinesiologi Skolan** i Stockholm.

Egenvårdsbehandlingen **8Gait**™ är en del-teknik inom KinesioGait utvecklad mellan 2017-2023 och bygger vidare på "Cross-crawl Pattern Treatment" från amerikanska Applied Kinesiologi.

För muskeltestning, egenvård och träning med 8Gait, besök en diplomerad *Kinesilog* eller certifierad *Kinesioterapeut* utbildad i **Manual Kinesiologi**.

KinesioGait® och logotypen är registrerade varumärken ® - 8Gait är ett varumärke ™ tillhörande Mac Pompeius Wolontis, Sweden.

KinesioGait® KinesioNeurology Manual Kinesiologi copyright © Mac Pompeius Wolontis September 2023 www.Kinesiologi.com