



Origami

So (ent)faltet sich Entspannung

Origami ist eine faszinierende Basteltechnik, die ganz nebenbei einen sehr entschlennigenden, fast schon meditativen Effekt hat. Mit jeder sorgfältig gesetzten Falz, verschwindet immer mehr die Anspannung. Probieren Sie es aus, wir helfen Ihnen beim Einstieg.

Origami bedeutet schlicht und einfach „Papier falten“. Darum braucht es auch nicht mehr als ein quadratisches Blatt Papier. Allein daraus lassen sich die tollsten, auch dreidimensionalen Formen und Figuren kreieren. Ob Kranich, Herz oder Dampfschiff – mit etwas Geduld, Geschicklichkeit und der richtigen Anleitung wird aus Papier sogar Kunst.

Origami kommt aus Japan, wo es fast 700 Origami-Bücher gibt. Origami Figuren sehen nicht nur schön aus – wer Origami-Figuren bastelt, soll sich besser konzentrieren können. Vielen Menschen hilft Origami dabei, sich zu entspannen; man wird geschickter mit den Händen und kann der Kreativität freien Lauf lassen. Ein weiterer Bonus: Am Ende hat man etwas in den Händen. Gerade an Tagen, an denen einfach alles schief gelaufen ist, ist eine hübsche Origami-Figur ein sichtbares Erfolgserlebnis.

Origami – Welches Papier eignet sich am besten?

Mit Origami kann jeder zu jeder Zeit einsteigen. Man braucht nichts weiter als Papier und kann dafür anfangs auch normales Druckerpapier oder Geschenkpapier verwenden. Oftmals muss es nur vorab in ein Quadrat geschnitten werden. Die Standardgrößen liegen bei Seitenlängen von 7,5 cm, 15 cm, 18 cm, 20 cm und 25 cm.

Es gibt aber auch spezielles, oftmals bunt bedrucktes Origami-Papier für die Bastelkunst. Ursprünglich wird bei Origami weder Kleber noch Schere genutzt. Da aber natürlich erlaubt ist, was Spaß macht, kann man die Origami-Figuren nach dem Falten noch bekleben und bemalen. Als Mobile sehen Origami-Figuren übrigens auch sehr schön aus.

Einfache Figuren für den Einstieg

Wer das Origami einfach mal ausprobieren möchte, kann mit ganz einfachen Formen beginnen, die teils sogar von Kindergartenkindern mitgefaltet werden können. Damit das Origami seine entspannende Wirkung entfalten kann, hetzen Sie sich dabei nicht. Nehmen Sie sich alle Zeit der Welt und arbeiten Sie geduldig und mit Muße von Schritt zu Schritt, von Falz zu Falz. Der Spaß, etwas zu erschaffen, steht dabei im Vordergrund. Mit etwas Übung entstehen Drachen, Fische, Frösche, Schmetterlinge, Schwäne, ja selbst Insekten und Gesichter aus einem einfachen Blatt Papier.

Unsere drei Origami-Favoriten für den Einstieg:

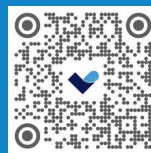
Der Frosch



Der Fisch

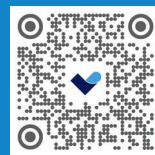


Der Fuchs



Origami-Klassiker: Der Kranich

Nach einer japanischen Legende bekommt derjenige, der 1.000 Origami-Kraniche faltet, von den Göttern einen Wunsch erfüllt. Die Falttechnik, um einen Kranich entstehen zu lassen, ist zugegeben etwas knifflig. Eine gut nachvollziehbare Anleitung gibt es auch als [Video](#).



Alle Videos und Anleitungen finden sie auch hier:

www.mach-es.de/gesund-leben/origami/

Schon gewusst?

Die vivida bkk erstattet Ihnen pro Kalenderjahr zwei Gesundheitskurse. Dazu zählen auch Kurse zur Stressreduktion (z. B. Yoga oder Autogenes Training). Vielleicht finden Sie ja einen passenden Kurs für sich. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Rainer Kapfenberger

T +49 661 9789-21676

rainer.kapfenberger@vividabkk.de

www.vividabkk.de/kapfenberger

So erreichen Sie uns:

vivida bkk 78044 Villingen-Schwenningen Kundencenter 0800 3755 3755 5