

Angewandte Kinesiologie

Übungen für den Alltag - Teil 1

1. Wasser trinken

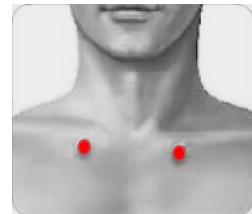
Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. **Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung.** Je mehr Stress du hast, umso mehr Wasser solltest du trinken, damit der Stress nicht im Körper bleibt.

2. Energie einschalten - in der Mitte bleiben

Morgens zum Aufwachen eignet sich diese Übung besonders, aber auch am Tag, wenn du müde wirst oder dich nicht mehr richtig konzentrieren kannst.

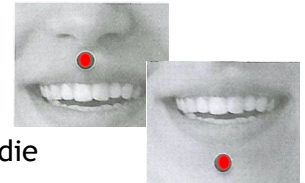
- rechts-links Balance

Massiere ca. eine Minute mit Daumen und Zeigefinger (oder Mittelfinger) die beiden kleinen Vertiefungen unterhalb der Schlüsselbeine. Die andere Hand liegt auf dem Nabel. Anschließend wechseln die Hände die Position. Erneut massieren.



- oben-unten Balance

Massiere ca. eine Minute mit Daumen und Zeigefinger sanft gleichzeitig oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe. Die andere Hand liegt wieder auf dem Bauch. Anschließend die Hände wieder wechseln.



- vorne-hinten Balance

Eine Hand massiert sanft das Kreuz- und Steißbein und die andere liegt auf dem Bauch. Anschließend wieder wechseln.

3. Stirn/Hinterkopf halten - Stress abbauen

Mach diese Übung immer, wenn du etwas Unangenehmes erlebt hast und unter Stress kommst oder in Gefahr läufst in eines deiner Stressmuster zu fallen.

Lege eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf im unteren Bereich (auf die „Augenpunkte“). Versuche ruhig zu atmen und den Atem immer ruhiger werden zu lassen. Sollte dich das anstrengen, achte einfach nur auf das Heben und Senken der Bauchdecke, anstatt auf den Atem - er wird von alleine ruhiger werden. 1-2 Minuten - oder solange es sich für dich gut und entspannend anfühlt!

Wenn du Fragen zu den Übungen/ Techniken hast, stehe ich gerne zur Verfügung!

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energethikerin
für MENSCH & TIER
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at