

Angewandte Kinesiologie

Übungen für den Alltag - Teil 2

1. Augenpunkte massieren - leichter und entspannter lesen

Diese Übung entspannt deine Augen und lässt das Gelesene besser verstehen. Massiere die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren - du hast sie gefunden, wenn du in den Vertiefungen eine feine Bewegung spürst, wenn du die Augen bewegst. Während du die Augenpunkte massierst blickst du nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben. Versuche immer, so weit wie möglich die Augen in die jeweilige Blickrichtung auszudehnen. Wiederhole die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atme tief und ruhig. Reibe anschließend die Hände aneinander und lege die gewärmten Handballen auf die Augen - entspanne deine Augen.

2. Die Denkmütze - besser hören, verstehen und sich konzentrieren

Diese Übung hilft, wenn du lange zuhören musst oder dich nicht mehr konzentrieren kannst.

Massiere sanft deine Ohrmuscheln von innen nach außen und von oben nach unten und umgekehrt, bis deine Ohren sich angenehm warm anfühlen.

3. Überkreuzbewegungen - besser koordinieren und denken

Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn zwischen beiden Gehirnhälften zu wechseln und sie zu verbinden.

Alle Übungen, welche die Mittellinie des Körpers kreuzen, helfen.

Eine stelle ich vor: Im Stehen die rechte Hand zum gehobenen linken Knie und dann die linke Hand zum gehobenen rechten Knie - immer im Wechsel - macht auch zu Musik Spaß.

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

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energethikerin
für MENSCH & TIER
Hunde-Vital-Coach (in Ausbildung)
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at