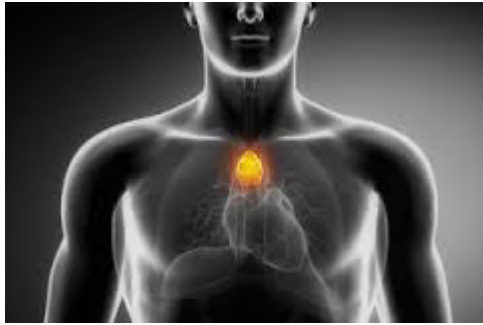


Angewandte Kinesiologie

Übungen für den Alltag - Teil 3

1. Selbsthilfe bei Antriebslosigkeit



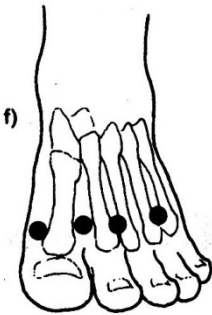
Thymus (griechisch) bedeutet in etwa Lebenskraft. Die Thymusdrüse befindet sich unter der Mitte unseres Brustbeins und hat eine wichtige Funktion in unserem Immunsystem. Funktioniert unsere Thymusdrüse gut, haben wir ein hohes Energieniveau und sind voll Tatendrang. Stress, Ärger und Überforderung schwächen die Thymusdrüse.

Klopfen der Thymusdrüse aktiviert das Energieniveau und sorgt für Stressabbau.

Klopfe sanft und rhythmisch entweder mit ein paar Fingern oder der flachen Hand auf die Mitte des Brustbeins.

Mach die Übung sooft du willst. Du kannst nichts falsch machen...

2. Schrittbalance



jeden Punkt (auf beiden Füßen) ca. 30 sec. massieren

- damit die beim Gehen beteiligten Muskeln immer gut koordiniert funktionieren
- damit man einen Schritt nach vorne wagt
- um etwas schrittweise erreichen zu können

3. Ärger loslassen

- **Aufgestaute Wut** ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung kannst du schnell und effektiv alles loswerden was dich wütend macht. Setze dich hin und denke an das Ereignis, das zu deiner Wut geführt hat. Balle die Hände zu Fäusten und ziehe deine Zehen fest an. Während du deine Fäuste fest ballst, kannst du all die Dinge denken, die du gerne loswerden möchtest. Hast du deinem Ärger Luft gemacht, entspanne langsam deine Hände und Füße und schüttel sie aus.

easy-going

- **Atme deine Wut und deinen Ärger aus!** Bei jedem Ausatmen denke an all die negativen Gefühle die du loslassen möchtest und stelle dir vor wie sie mit dem Ausatmen aus deinem Körper verschwinden
- **Luft anhalten:** ca. 30 Sekunden die Luft anhalten
- **„LOSLASSEN - ENTSPANNEN - VERTRAUEN“** wiederhole diese drei Worte solange du Zeit dazu hast und atme ein paarmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

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

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