

Angewandte Kinesiologie

Übungen für den Alltag - Teil 4

Nackenziege

- Entspannung des Nackens (unter Stress verspannen sich die Muskeln)
- Löst Spannungen.
- Bei geistiger Müdigkeit.
- Fördert das Sehen und Hören.

Die Übung:

1. Ziehe die Schultern hoch.
2. Lasse den Kopf nach vorne hängen und rolle ihn langsam von einer Schulter zur anderen. Der Kopf soll sich nicht drehen, sondern sich wie ein Pendel bewegen.
3. Atme tief und entspanne dich.
4. Während du den Kopf langsam hin und her pendelst, lasse die Schultern mehr und mehr los, bis du ganz entspannt bist.

Eule

- Entspannung des oberen Trapezmuskels. (Unter Stress verspannen sich die Muskeln)
- Fördert die Denkfähigkeit. (Unter verspannter Nackenmuskulatur ist das Denken und das Gedächtnis eingeschränkt.)
- Das Hören wird verbessert.
- Bei mathematischen Berechnungen.

Die Übung:

1. Lege eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter um sie gut zu massieren.
2. Drehe den Kopf über diese Schulter und schau nach hinten (wie eine Eule) und atme dabei immer wieder gut und lang aus.
3. Bleibe in dieser Position mindestens 8 (bis 30) Sekunden.
4. Dann drehe den Kopf zur Mitte, um wieder auszuatmen und dann schau über die andere Schulter, atme gut aus und bleibe mindestens 8 (bis 30) Sekunden.
5. Wiederhole das Ganze 2 - 3 Mal.
6. Dann wechsele die Hand und massiere ebenfalls die gegenüberliegende Schulter und wiederhole alles.



Arm Aktivierung

- Entspannung des oberen Brustbereiches und der Schultern.
- Zum kreativen Schreiben.
- Bei einem Schreibkrampf.
- Beim Arbeiten an Maschinen und Computern.
- Fördert den sprachlichen Ausdruck.

Die Übung:

1. Strecke einen Arm gerade nach oben und umgreife ihn mit der anderen Hand.
2. Atme langsam aus und drücke dabei sanft (ca. 20% der möglichen Kraft) den gestreckten Arm gegen die Hand. Drücke den Arm einmal in jede Richtung, d.h. nach aussen, nach innen, nach hinten, nach vorn.
3. Dabei immer gut ausatmen.
4. Dann wechsele die Seite und wiederhole das Ganze.
5. Achte darauf, dass du dabei immer den Kopf frei bewegen kannst.



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

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