

Konzentration durch Hirngymnastik*

LIEGENDE 8:

*Ziel: Aktivierung der beiden Hirnhälften zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit.
Hintergrund: unsere beiden Blickfelder werden von den gegenüberliegenden Hirnhälften gesteuert.
Für das mittlere Blickfeld brauchen wir die optimale Zusammenarbeit beider Hirnhälften, um das Gesehene, Gelesene zu erkennen, einzuordnen und zu verstehen.*



Ausführung:

- Aufrecht Sitzen, den linken Arm gerade nach vorne strecken, die Hand zur Faust mit dem Daumen nach oben schliessen. Nun mit diesem Arm eine liegende Acht vor sich zeichnen:
- Start in der Mitte, nach links oben, nach links unten, zur Mitte, dann nach rechts oben, nach rechts unten und wieder zur Mitte. Beide Augen folgen der Bewegung, ohne den Kopf mitzubewegen.
- Das selbe mit dem rechten Arm wiederholen – dabei weiter Atmen!



DENKMÜTZE:

Ziel: Durch das Massieren der Ohren wird es viel einfacher, genau hinzuhören und sich das Gesagte zu merken.

Ausführung:

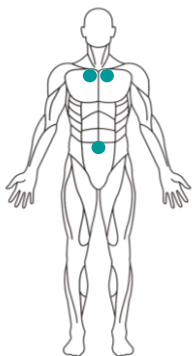
- Mit den Fingern beider Hände die Ohrenmuscheln greifen. Die Daumen an der Innenseite des Ohrs, die Finger Aussen am Ohr. Den Rand der Ohren von oben bis zu den Ohrfläppchen sanft ausstreichen und massieren bis Wärme spürbar ist.

FINGER KREUZEN:

Ziel: Aktivierung der beiden Hirnhälften zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit.

Ausführung:

- Die Finger der beiden Hände verschränken zur «europäischen Gebetsposition»
- Nun die Hände und Finger wieder aufspannen, so dass nur noch die Handflächen aneinander liegen. Dann durch eine leichte Drehung der Handflächen gegeneinander, die Finger eine Fingerlücke weiterbewegen. Die Finger in der neuen Lücke verschränken. Die Finger wieder lösen, Hände aufspannen, auf den Handflächen zurückdrehen und die Finger wieder in der ursprünglichen Lücke verschränken. Dies nun im Wechsel ausführen.
- Das Tempo verändern, die Schultern bleiben locker - den Atem fließen lassen



ON:

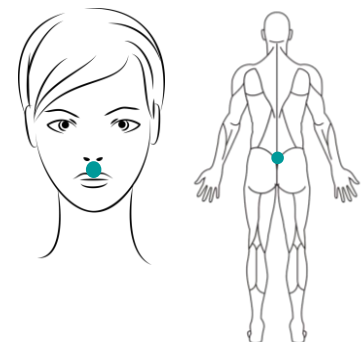
Ziel: Berühren der Endpunkte des Nierenmeridians, hilft aufmerksam und wach zu werden.

Ausführung: Unterhalb des Schlüsselbeines, rechts und links des Brustbeines liegen die beiden Nierenpunkte in einer kleinen Vertiefung. Wir legen nun den Daumen auf der einen Seite, den Zeige- und Mittelfinger der anderen Seite auf diese zwei Punkte. Die andere Hand ruht mit der Handfläche auf dem Bauchnabel. Nun gleichzeitig die Punkt und den Bauchnabel sanft während ca. 20-30 Sekunden massieren. Dann die Hände wechseln.

ZENTRIEREN:

Ziel: Berühren der Punkte des Gouverneur-Meridians, um sich zu zentrieren, die Aufmerksamkeit zu steigern, fördert die Entspannung des zentralen Nervensystems..

Ausführung: Mittel- und Zeigefinger einer Hand auf die Oberlippe (zwischen Nase und Mund) halten. Die andere Hand ruht mit der Handfläche auf dem Kreuzbein. Den Punkt und das Steissbein sanft halten während ca. 20-30 Sekunden. Dann die Hände wechseln.



BALANCE:

Ziel: Abbau von Stress auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden. Eine entspannte Position suchen.

Ausführung 1. Teil: Jeweils 1 Arm und 1 Bein überkreuzen – rechts über links. Die Handflächen zueinander drehen und die Finger verschränken. Die Hände zur Brust bringen. Die Zunge oben an den Gaumen legen und während 1 Minuten ruhig atmen.
2. Teil: beide Beine parallel stellen, die Fingerkuppen aufeinander legen und ebenfalls wieder 1 Minute ruhig atmen.

*Die Brain Gym® Methode ist aus der EDU Kinesiotherapie entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode. Dabei geht es um das Aufspüren und die Auflösung von Energieblockaden. Sie basiert auf dem Wissen der angewandten Kinesiologie, Lernpsychologie, Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre.