

ENERGIE

1. Kinesiologie:

Wasser trinken

Ein Erwachsener braucht durchschnittlich 8 große Gläser Wasser. Bei körperlicher Aktivität, geistigen Anforderungen oder Stress erhöht sich der Wasserbedarf.

Überkreuzübungen

Beide Gehirnhemisphären werden gleichzeitig aktiviert. die Links-Rechts-Koordination, Atmung und Fitness sowie das Raumbewusstsein und das beidäugige, plastische Sehen verbessern sich. Integriertes Lernen wird erleichtert.



Wir bewegen abwechselnd die Arme und das jeweils gegenüber liegende Bein. Arme / Ellenbogen und Knie berühren sich dabei.

Denkmütze

- ♦ Mit Daumen und Zeigefinger die eingerollten Ränder der Ohren sanft nach hinten ziehen, so als wolle man den Rand ausfalten und glattziehen.
- ♦ Die Ohren von ganz oben nach unten bis zu Ohrfläppchen sanft massieren.
- ♦ 3 x wiederholen
- ♦ Da wir an den Ohren sehr empfindlich sind, sollte die Massage sanft und behutsam ausgeführt werden.

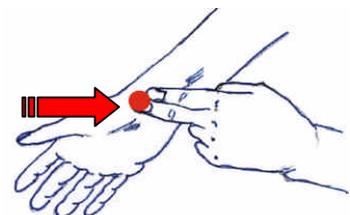


Gorilla-Klopfen

- ♦ Geklopft wird entweder mit der flachen Hand oder mit der Faust, begleitende Töne dürfen ruhig etwas lauter sein und machen den Kindern viel Spaß.
- ♦ Auf der Innenseite eines Armes hinunterklopfen, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen. Auf der Außenseite des Armes hinaufklopfen, von den Fingerspitzen bis zur Schulter. Bei jedem Arm 3-mal.
- ♦ An der Außenseite des Rumpfes, der Oberschenkel und der Unterschenkel hinunterklopfen bis zu den Zehenspitzen, dies geht gleichzeitig mit beiden Händen an der rechten und linken Körperaußenseite. An der Innenseite die Beine hinaufklopfen über den Bauch bis zum Brustbein. Diesen Zyklus 3-mal
- ♦ Mit den Fingerkuppen beider Hände beide Schädelseiten, den Hinterkopf, den Hals, den Nacken und die Schultern sanft beklopfen.
- ♦ Zum Schluß auf den oberen Teil des Brustbeins trommeln.

Zauberknöpfe drücken

- ♦ Lege 2 Finger der linken Hand auf die Innenseite des rechten Handgelenks. Massiere diesen Punkt ca. 2 -4 Minuten lang und mindestens 2 x täglich
- ♦ Steigert die Energie und stärkt das Durchhaltevermögen.



ENERGIE

2. Klopfakupressur

Aktivierung der Thymusdrüse

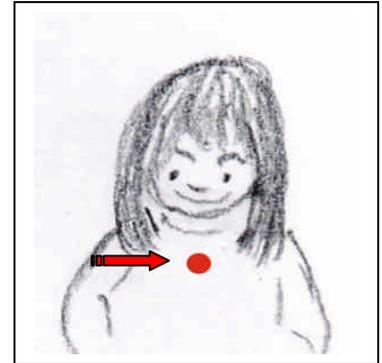
Die Aktivierung der Thymusdrüse gibt Stärke, unterstützt den Lebenswillen und harmonisiert die Gefühlswelt. Sie sollte täglich beklopft werden.

Durchführung:

- ♦ Mit leicht geballter Faust 2 - 3 Minuten die Thymusdrüse beklopfen und die Affirmation sprechen

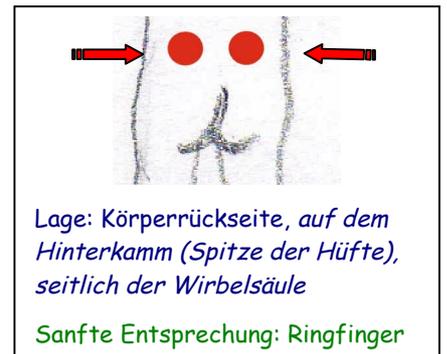
Affirmation:

- ♦ Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.
Ich bin voller Energie.
Ich bin einmalig.
Ich bin erfolgreich.
Ich bin stark.



Energiepunkt 2: Quelle der Lebenskraft

- ♦ Lässt die Energie aufsteigen und vitalisiert alle Organe
- ♦ Hilft bei Energiemangel und Müdigkeit
- ♦ Gibt sehr viel Kraft



Energiepunkt 4: Intelligenz

- ♦ Belebt bei Müdigkeit
- ♦ belebt müde Augen
- ♦ wirkt stärkend bei Konzentrationsschwäche
- ♦ stärkt das Erinnerungsvermögen



3. Finger-Yoga:

Muntermacher-Mudra:

- ♦ Beide Hände: Mit Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger auf die Daumenballen drücken.

ca. 3 Minuten

