

Konzentration

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.



Liegende Acht

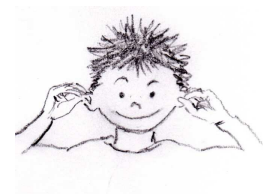
- ♦ Wir richten unseren Körper auf einen Mittelpunkt in Augenhöhe aus und beginnen, eine liegende Acht in der Luft zu zeichnen. Die Augen verfolgen diese das ganze Gesichtsfeld ausfüllende Bewegung. Wir beginnen an der Mittellinie (nach oben!) mit der linken Hand, so dass die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird, danach wird die Übung mit der rechten Hand ausgeführt.
- ♦ Kopf und Oberkörper bleiben ruhig.
- ♦ Insgesamt 3 bis 5 Wiederholungen durchführen.



Denkmütze

Im Ohr befinden sich ca. 200 Akupunkturpunkte, d.h. wir stimulieren mit dieser Übung nicht nur die Ohr-, sondern alle Körperenergien. Sie wirkt besonders bei Konzentrationsproblemen und Müdigkeit.

- ♦ 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 Ohrläppchen sanft massieren.
- ♦ 3 x wiederholen
- ♦ Da wir an den Ohren sehr empfindlich sind, sollte die Massage sanft und behutsam ausgeführt werden.

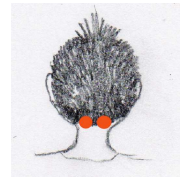


Konzentration

2. Ström-Punkte:

Energiepunkt 4: Intelligenz

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



Lage: Körperrückseite, auf dem Hinterkamm (Spitze der Hüfte), seitlich der Wirbelsäule

Sanfte Entsprechung: Ringfinger

Energiepunkt 21: Selbstständigkeit

- ◆ *Sorgt für einen klaren Kopf*
- ◆ *Entspannt die Augen (besonders zusammen mit EP 4)*
- ◆ *Hilft bei Antriebslosigkeit / Mutlosigkeit*
- ◆ *bei Müdigkeit*
- ◆ *kann bei Faulheit helfen zu aktivieren*

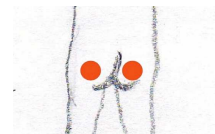


Lage: Am unteren Rand des Jochbein-knochens, zur Nase hin. Leicht nach oben oder unten drücken.

Sanfte Entsprechung: Daumen

Energiepunkt 25: Kreislauf

- ◆ *Gibt hellwache Aufmerksamkeit*
- ◆ *Vitalisiert den ganzen Körper*
- ◆ *Stärkt den Geist*
- ◆ *Sorgt für gute Durchblutung*
- ◆ *Regt den Kreislauf an*
- ◆ *Wird als Jogging im Sitzen bezeichnet*
- ◆ *Ist Fitnessstraining für alle Muskeln und Gelenke*



Lage: Körperrückseite, unterhalb des Sitzbeinknochens

Man kann sich dazu auf beide Handrücken oder die Handflächen setzen oder legen

Sanfte Entsprechung: Mittelfinger

3. Finger-Yoga:

Hakini-Mudra : Stärkt Erinnerung, läßt uns den roten Faden wiederfinden. Die Fingerspitzen aufeinander legen, die Augen nach oben richten und die Zungenspitze während der Einatmung an den Gaumen drücken (während der Ausatmung Zunge wieder fallen lassen).

