



*** Wasser trinken**

Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Je mehr Stress Sie haben, um so mehr Wasser sollten Sie trinken, damit der Stress „AUSGELEITET“ wird.

*** Energie einschalten - anwesend sein**

Morgens zum Aufwachen eignet sich diese Übung besonders, aber auch am Tag, wenn Sie müde werden oder sich nicht mehr richtig konzentrieren können.

Rechts-links Balance:

Mit Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger massieren Sie die beiden kleinen Vertiefungen unterhalb ihrer Schlüsselbeine und neben Ihrem Brustbein (Niere 27)

Die andere Hand legen Sie auf die Nabelgegend.

Anschließend wechseln die Hände die Position

*** Oben-unten Balance**

Mit Daumen und Zeigefinger massieren Sie sanft gleichzeitig oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe. Die andere Hand liegt wieder auf dem Bauch.

Anschließend die Hände wieder wechseln

*** Vorne-hinten Balance**

Eine Hand massiert sanft das Kreuz- und Steißbein und die andere liegt auf dem Bauch.

Anschließend wieder wechseln.

*** Stirn/Hinterkopf halten - in Stresssituationen**

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie etwas Unangenehmes erlebt haben und unter Stress kommen oder in Gefahr laufen in eines Ihrer alten Stressmuster zurückzufallen.

Sie legen eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Sie versuchen ruhig zu atmen und Ihren Atem immer ruhiger werden zu lassen. Sollte Sie das anstrengen, achten Sie einfach nur auf das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke, anstatt auf Ihren Atem - er wird von alleine ruhiger werden.

*** Augenpunkte massieren - leichter und entspannter lesen**

Diese Übung entspannt Ihre Augen und lässt Sie das Gelesene besser verstehen.

Massieren Sie die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren - Sie haben sie gefunden, wenn Sie in den Vertiefungen eine feine Bewegung spüren, wenn Sie die Augen bewegen. Während Sie die Augenpunkte massieren blicken sie nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich die Augen in die jeweilige Blickrichtung auszudehnen.

Wiederholen Sie die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig.

Reiben Sie anschließend die Hände aneinander und legen Sie die gewärmten Handballen auf die Augen - entspannen Sie Ihre Augen.

*** Die Denkmütze - besser hören, verstehen und sich konzentrieren**

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können.

Massieren Sie sanft Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen und von oben nach unten und umgekehrt, bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen.

*** Überkreuzbewegungen - besser koordinieren und denken**

Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn zwischen beiden Gehirnhälften zu wechseln und sie zu verbinden.

*** Alle Übungen, welche die Mittellinie des Körpers kreuzen, helfen. Eine stelle ich Ihnen vor: Im Stehen die rechte Hand zum gehobenen linken Knie und dann die linke Hand zum gehobenen rechten Knie - immer im Wechsel - macht auch zu Musik Spaß.**