

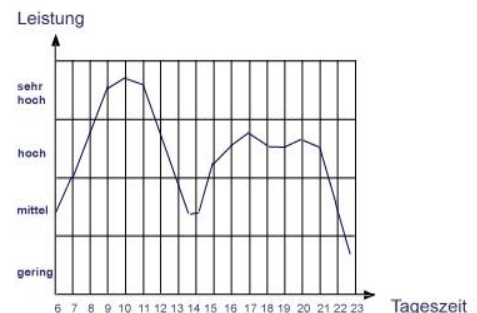
Wir alle erleben einen **Kampf um unsere Aufmerksamkeit**. Immer mehr Informationen, immer mehr negative Informationen, immer schlechter recherchierte Informationen, immer mehr KI-generierte Informationen, bei denen schwer einzuschätzen ist, ob sie wahr, halb wahr, völlig falsch oder gar irreführend sind. Die Schlagfolge und die Schlaghärte wächst stetig.

Das Ergebnis ist **Angst**, ein latenter Dauerstress, der unsere Überlebensstrategien aktiviert - Flucht, Kampf, Erstarrung - und **das klare und selbständige Denken genauso ausschaltet wie unsere Verbindung zur inneren Führung**.

Einfache Übungen aus der Kinesiologie bauen Stress ab und fördern die Beweglichkeit und die Balance, alte Bewegungsmuster können überwunden und Bewegungsfreiheit kann (wieder-)erlernt werden. Die synchrone Bewegung von Augen und Körper unterstützt körperliche und geistige Fähigkeiten zugleich.

Grundlagen

- Beachte Deinen **Tagesrhythmus**
- Achte auf Deine **Körperhaltung** und Deinen **Atem** - beides stärkt das Körperbewusstsein und balanciert Dich
- **Gähnen** - unterstützt die Atmung und steigert Deine Wahrnehmung
- **Schüttle** Dich – das entstresst auf allen Ebenen
- **Trinke** ausreichend **gutes Wasser** – das zentriert, balanciert und integriert Deine Gehirnhälften



Einschaltübung

Jede Form von Stress führt zu einer **Einschränkung der Wahrnehmung** – anfangs kaum bemerkbar, irgendwann in eine Abwärtsspirale übergehend. Mit einem leichten Massieren von Meridianpunkten kann diese Blockade im Energiekreislauf des Systems aufgehoben werden.

1) **Links-rechts**: halte Bauchnabel und zwei Punkte in der (etwas druckempfindlichen) Vertiefung unter dem Schlüsselbein, Seite wechseln

2) **Oben-unten**: Halte Bauchnabel und Ober- und Unterlippe, Seite wechseln

3) **Vorn-hinten**: Halte Bauchnabel und Steißbein, Seite wechseln

Balanceübung

1. Setze Dich und strecke die Beine,
2. lege Dein rechtes Bein über das linke,
3. strecke die Arme nach vorn und lege den linken Arm über den rechten,
4. verschränke jetzt die Finger und drehe die Hände zur Brust.
5. Deine Zungenspitze berührt den Gaumen und beim Ein- und Ausatmen denkst Du "Gleichgewicht".
6. Halte diese Position einen Moment bis Du von selbst einen tiefen Atemzug machst.

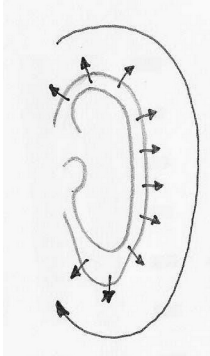
Diese Übung verhilft zu innerer Gelassenheit und Stabilität, sie stellt das Gleichgewicht in den Meridianen her.

Du kannst und solltest die Seiten auch wechseln.



Positive Punkte: Variante A - Berühre sanft die Stirnbeinhöcker über den Augen zwischen Augenbrauen und Haaransatz mit den Fingern beider Hände bis der Energiepuls zu spüren ist – das zentriert und beruhigt, es baut Spannung im Kopf und im Körper ab und ist gut gegen Stress und in belastenden Situationen.

Variante B – Halte die Stirnbeinhöcker überkreuz und visualisiere einen positiven Verlauf - für Vorbereitungen auf Wettkämpfe, Prüfungen oder öffentliche Auftritte.



Denkmütze (Ohrenmassage): Massiere mit beiden Händen jedes Ohr mehrmals von oben nach unten entlang des Randes, entfalte dabei den Ohrenrand und ziehe sanft an den Ohrläppchen – das balanciert Deine Gehirnhälften, fördert Konzentration und Rundum-Wahrnehmung.

Gleichgewichtsknöpfe: Halte Deinen Bauchnabel und die kleine Vertiefung im oberen Bereich hinter dem Ohr; wechsele die Seiten sobald der Energiepuls spürbar ist – für einen klaren Kopf, steigert die Konzentrationsfähigkeit und ist gut gegen Kopfschmerzen.

Überkreuzbewegungen

...sind Übungen, die auf eine Überkreuzung der Körpermittellinie abzielen. Als Kleinkinder können wir das problemlos, aber mit zunehmendem Alter geht diese Fähigkeit oft verloren. Trainiere diese Übungen bewusst, denn Überkreuzbewegungen verbessern den IQ und erleichtern das Lernen, reduzieren Stress und gleichen Emotionen aus, sie regen den Fluss der Lymphflüssigkeit an, fördern die Verdauung, verbessern die Sehschärfe und sie machen Spaß.

Cross Crawl im Stehen (Jazzgymnastikstil) Führe abwechselnd linken Ellenbogen und rechtes Knie und rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammen (auch mit Musik) – das koordiniert die Körperseiten, verbessert Deine Atmung, erhöht die Denk- und Merkfähigkeit und ist gut gegen Trägheit und Hyperaktivität.

Cross Crawl im Liegen (Radfahrstil) Bewegungsablauf wie oben, hebe dabei den Oberkörper leicht an - die Übung stimuliert die Rückenmarkflüssigkeit, stärkt Deine Bauchmuskulatur und vertieft die Atmung; sie erhöht Deine Wahrnehmung und Konzentration und ist gut gegen Müdigkeit.

Liegende Achten

Augenachten links-rechts: Male mit dem ausgestreckten Arm liegende Achten in die Luft und folge mit den Augen der Hand, halte den Kopf dabei ruhig; wechsele die Richtung; führe die Übung dann mit beiden Armen gleichzeitig durch – die Übung schaltet Deine Augenenergie ein und aktiviert alle Blickrichtungen; fundamental für alle geistigen Fähigkeiten.



Augenachten nah-fern: Male mit einer Hand waagrecht eine liegende Acht von der Nase bis zum ausgestreckten Arm - ein gutes Training für das Umschalten im Sehen von nah nach fern und umgekehrt.

Beinachten: Stehe auf einem Bein und male mit dem anderen Bein große liegende Achten vor und hinter der Körperachse, wechsele die Seiten - die Übung stärkt Deine Körperbalance und Dein Selbstvertrauen.