

Erdknöpfe – bringen Energie

Diese Übung gehört zu den Energieübungen, und bringt geistige Frische. Diese Erdknöpfe gehören in der Akupunktur zum Zentralgefäss, einem der beiden Hauptmeridiane.

Vorgehen:

- Halten Sie 2 Finger einer Hand an den oberen Schambeinrand
- (ca. 15 cm unter dem Nabel)
- Halten Sie 2 Finger der anderen Hand ca. 1 cm unterhalb der Unterlippe.
- Tief ein- und ausatmen.
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.

Variation:

- Die Punkte können auch leicht massiert werden.
- Während Sie die Punkte halten oder massieren, können Sie Augenbewegungen machen (hin und her / Kreis / in Achterform).

Wirkung der Übung:

- aktiviert den Zentralmeridian
- lindert geistige Müdigkeit
- unterstützt uns, wenn wir uns zentrieren und erden wollen.
- aktiviert die Augenenergie, visuelles Anpassen für den Übergang vom Nah- zum Fernsehen und bei vertikalen und horizontale Augenbewegungen.
- hilfreich beim Lesen, Schreiben oder PC-Arbeit

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X

