

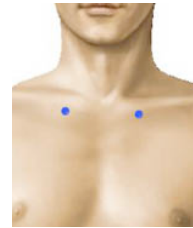
Gehirnknöpfe – als Muntermacher

Diese Übung gehört zu den sogenannten Einschaltübungen und hilft uns, wach und aufmerksam zu werden. Diese Gehirnknöpfe sind in der Akupunktur die Endpunkte des Nierenmeridians (Niere 27)



Vorgehen:

- ▣ Massieren Sie mit dem Daumen und 1-2 Fingern der einen Hand die Punkte Niere 27. Diese befinden sich unterhalb des Schlüsselbeines, links und rechts des Brustbeines in einer kleinen Vertiefung.
- ▣ Massieren Sie gleichzeitig mit der anderen Hand den Bauchnabel
- ▣ Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.



Variation:

- ▣ Während Sie die Punkte massieren, können Sie Augenbewegungen machen (hin und her / Kreis / in Achterform).

Wirkung der Übung:

- ▣ aktiviert die Zusammenarbeit beider Hirnhälften
- ▣ erhöht das Energieniveau
- ▣ verbessert die Aufnahme von Sauerstoff und die Blutzufuhr zum Gehirn
- ▣ reguliert die Ausschüttung von Neurotransmitter
- ▣ verbessert die Zusammenarbeit der Augen beim Lesen und Schreiben
- ▣ fördert Konzentration und Gedächtnis
- ▣ fördert Wachheit und Motivation

Buchempfehlung:

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