

# Raumknöpfe – steigern die Konzentration

Diese Übung gehört zu den Energieübungen und hilft uns entspannt und konzentriert zu werden. Diese Raumknöpfe sind in der Akupunktur Anfangs- und Endpunkte des Gouverneur-Meridians.

## Vorgehen:

- Halten Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand die Oberlippe und das Steissbein mit der anderen Hand. Die Punkte können auch fein massiert werden.
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.
- Während der Übung tief durchatmen.
- Dauer: 1-2 Minuten



## Variation:

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

## Wirkung der Übung:

- aktiviert den Gouverneur-Meridian
- fördert den Fluss der Rückenmarksflüssigkeit
- aktiviert das limbische System und die Grosshirnrinde
- verbessert Zentrierung und Erdung
- fördert die Entspannung des zentralen Nervensystems
- macht frisch, wach, aufmerksam
- fördert die Konzentration

## Buchempfehlung:

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