

Hook-ups – die Energieübung für Entspannung und Konzentration

Diese Übung wurde von Wayne Cook entwickelt und bringt die elektrische Energie des Körpers in Fluss. Die Überkreuzhaltung bewirkt eine Verbindung der beiden Hirnhälften.

Vorgehen:

1. Teil:

- Während Sie auf einem Stuhl sitzen, strecken Sie beide Beine. Legen Sie das linke Bein über das rechte Bein, sodass die Fussknöchel übereinander liegen.
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen Sie das linke Handgelenk über das rechte Handgelenk, Handflächen gegeneinander, Finger falten.
- Drehen Sie die gekreuzten Handgelenke nach oben, so dass sie auf der Brust liegen.
- Schliessen Sie die Augen. Beim Einatmen drücken Sie die Zungenspitze gegen den Gaumen. Beim Ausatmen Zunge wieder loslassen.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.

2. Teil:

- Nehmen Sie eine normale Sitzposition ein und stellen Sie die Füße wieder nebeneinander auf den Boden.
- Bringen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf Brusthöhe zusammen und atmen Sie einige Male tief durch.



Variation:

- Falls es sich besser anfühlt, kann die Übung umgekehrt gemacht werden: rechtes Bein über das linke Bein, rechtes Handgelenk über das linke Handgelenk.

Wirkung der Übung:

- bringt mehr Aufmerksamkeit, Ruhe und Konzentration
- Aktiviert die emotionale Zentriertheit
- Verbessert die körperliche Koordination und das Gleichgewicht
- Bringt grösseres Wohlbefinden in der Umgebung, steigert die Abgrenzungsfähigkeit

Buchempfehlung:

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