

# Wie Sie mit Gymnastik Ihr Gehirn fit machen

Lang anhaltender Stress schwächt unsere Lebensenergie. Immer mehr Menschen leiden unter Konzentrationsschwächen, Schlafproblemen, Verspannungen, leichten Gedächtnisstörungen, Lust- und Antriebslosigkeit. Kinesiologie ist eine Methode, mit der Sie Stress ausgleichen, Ihr geistiges Potential erhöhen und sich sehr schnell entspannen können.

■ TEXT: REGINA BACHLECHNER



FOTOS: PETER SCHWEIGER

## Wie alles begann

Die „Angewandte Kinesiologie“ wurde von Dr. George Goodheart in den 60er Jahren in Amerika begründet. Sein Schüler Dr. John Thie entwickelte für Laien eine Selbsthilfemethode zur Steigerung des Wohlbefindens, das er „Touch for health“ (Gesund durch Berühren) nannte. Durch den Muskeltest (Körperfeedback) kann blockierte Energie im Körper entdeckt und dann wieder in Balance gebracht werden.

Dr. Paul E. Dennison ist der Begründer der Edu-Kinestetik. Er entdeckte immer mehr Übungen, die das Lernen fördern, die Gehirntätigkeit anregen und Stress abbauen – „Brain-Gym“ (Gehirngymnastik).

## Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten

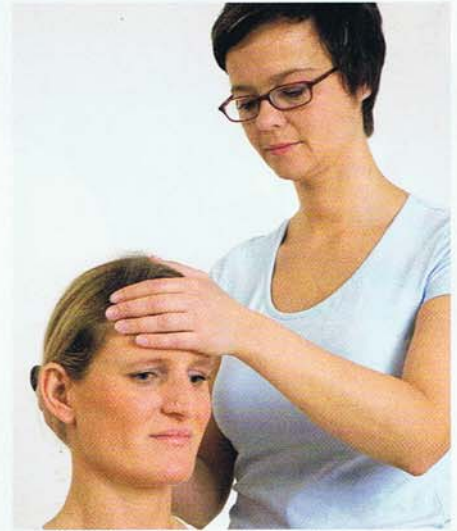
Es gibt keine Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten. Durch gezielte Bewegungen, durch Halten oder Reiben von bestimmten Punkten kann es passieren, dass Sie plötzlich müde werden. Das heißt, dass Sie bestimmte Zonen im Körper stimulierten, die schon lange unterversorgt wurden.

Wichtig! Konsequenter weiterüben, um die Leere aufzufüllen und aufzuladen.

Verspüren Sie eine Abneigung gegen eine Übung, dann sollten Sie erst recht motiviert sein weiterzuüben, da gerade diese Übung Sie wieder in Balance, „in ihre Mitte“ bringt.

Nur das Wissen um die Übungen bringt noch keinen Erfolg. Wichtige Voraussetzung: Regelmäßiges Üben verbessert viele Bereiche Ihres Lebens. Das Schöne an den Übungen ist, sie sind einfach und ohne Hilfsmittel anzuwenden, für Erwachsene und Kinder ein sehr guter Weg zur Selbsthilfe.





### Ohrenmassage: „Denkmütze“

Die Ohrenmassage fördert die Konzentration und erhöht den Energiefluss im gesamten Körper. Es fällt Ihnen leichter „zu“-zuhören, das Hörvermögen steigert sich.

- ▶ Wählen Sie eine angenehme Sitz-, Steh- oder Liegeposition
- ▶ Massieren Sie beide Ohren gleichzeitig
- ▶ Entfalten Sie Ihre Ohren!
- ▶ Legen Sie den Daumen hinter, Zeige- und Mittelfinger vor das Ohr
- ▶ Ziehen Sie Ihre Ohren sanft nach hinten
- ▶ Massieren Sie von oben nach unten bis zum Ohrfläppchen
- ▶ Drehen Sie beim Massieren den Ohrenrand nach außen
- ▶ Ziehen Sie am Ohrfläppchen
- ▶ Wiederholen Sie die „Denkmütze“ mindestens 5- bis 15-mal

Massieren Sie Ihre Ohren kräftig durch, so dass sie gut durchblutet und warm sind.

### Liegende Acht

Die liegende Acht fördert das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte und verbessert dadurch Gleichgewicht und Koordination.

Diese Übung stärkt alle Augenblickrichtungen, erweitert Sehfeld, Aufmerksamkeit, mentale Aktivität, Lese- und Schreibfähigkeit.

- ▶ Von der Mitte ausgehend
- ▶ Malen Sie mit dem ausgestreckten Arm eine liegende Acht, das „Unendlichkeitszeichen“, in die Luft
- ▶ Halten Sie den Kopf so ruhig wie möglich
- ▶ Folgen Sie mit den Augen Ihrer Hand, dem aufgestellten Daumen
- ▶ Üben Sie 15-mal mit dem rechten Arm
- ▶ 15-mal mit dem linken Arm
- ▶ 15-mal mit beiden Armen gleichzeitig. Die Handflächen berühren sich dabei

### Positive Punkte

Durch das Berühren der positiven Punkte lösen Sie emotionalen Stress. Es kann sofort seelischer Ballast abgeworfen werden. Sie können sich durch diese Übung sehr wirkungsvoll beruhigen.

Sehr hilfreich ist das Berühren der positiven Punkte vor Prüfungen, stressige Situationen, Besprechungen ...

- ▶ Die positiven Punkte liegen in der Mitte von Augenbrauen und Haaranatz, die so genannten „Stirnbeinhöcker“
- ▶ Legen Sie Ihre Hände sanft auf den linken und rechten Stirnbeinhöcker
- ▶ Berühren Sie die beiden Punkte 1 bis 3 Minuten lang oder so lange es Ihnen angenehm ist
- ▶ Schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig ein und aus

- ▶ Lassen Sie Ihre belastenden Gefühle und Gedanken vorbeiziehen

Wenn Sie länger üben möchten, können Sie auch einen Partner zur Hilfe holen, der sanft die positiven Punkte berührt. Mit der Zeit spüren Sie, wie Sie gelassener und ruhiger Stresssituationen durchleben. ■

### Literaturhinweis

Dennison, Paul: Brain-Gym. Kirchzarten, VAK Verlag, 16. Auflage, 2004

Kim da Silva: Energie durch Bewegung. Knauer, 1995

### Fit im Kopf Gehirngesundheitstage

#### Die nächsten Veranstaltungstermine

- 24. 02. 2006  
Klagenfurt, Kolpinggasse 6, 16.00 Uhr
- 31. 03. 2006  
St. Andrä, Gasthof Deutscher, 16.00 Uhr
- 01. 04. 2006  
Wr. Neustadt, Herzog-Leopold-Straße,  
VHS, 16.00 Uhr
- 07. 04. 2006  
Mank, Gasthaus Riedl-Schöner,  
15.00 Uhr
- 08. 04. 2006  
Horn, Canisiusgasse 1, 15.00 Uhr
- 29. 04. 2006  
Mittersill, Sporthotel Kogler, 19.00 Uhr





Die Punkte können zu Beginn beim Massieren etwas schmerz- und druckempfindlich sein – weiterüben!

- ▶ Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden
- ▶ Legen Sie die linke Hand flach auf den Bauchnabel
- ▶ Reiben Sie mit Zeige- und Mittelfinger und Daumen der anderen Hand die weichen Stellen rechts und links

neben dem Brustbein, direkt unterhalb der Schlüsselbeine

- ▶ Massieren Sie die Energiepunkte 1 bis 2 Minuten lang, Sie können aber auch länger aktiviert werden
- ▶ Wechseln Sie dann die Hände und wiederholen Sie die Übung

### Wasser trinken

Ein Glas Wasser fördert sofort die Denk- und Merkfähigkeit. Wenn Sie zum Beispiel plötzlich in einem Gespräch feststecken, trinken Sie ein Glas Wasser.

Die Kommunikation der Zellen in unserem Körper erfolgt über die Zellflüssigkeit und diese wird durch Wasser unterstützt.

Der Körper kann am besten kleine Mengen aufnehmen, das heißt: häufig und regelmäßig trinken!

### Gehirnpunkte massieren

Kennen Sie das Gefühl, alles wird zu viel, die Arbeit bereitet Ihnen große Mühe und Probleme scheinen unüberwindbar, Sie können nicht mehr klar denken?

Durch die Massage der Hirnknöpfe, Endpunkt des Nierenmeridians „Niere 27“, wird das Gehirn in kürzester Zeit mit Blut und Sauerstoff versorgt. Dadurch werden beide Gehirnhälften aktiviert.



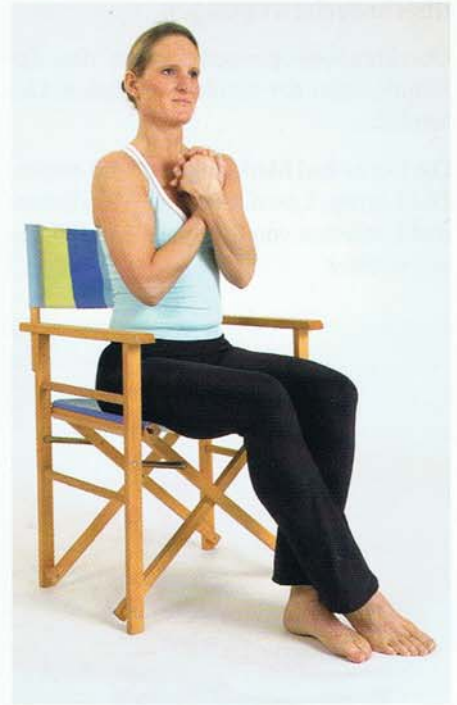
### Cook-Übung

Die Cook-Übung ist sehr hilfreich, um Stress abzubauen. Sie bringt blockierte Energie im Körper wieder zum Fließen.

Beide Gehirnhälften werden aktiviert, dadurch steigert sich die Merkfähigkeit, Vitalität, Abgrenzungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.

#### Teil 1:

- ▶ Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden
- ▶ Legen Sie den linken Fußknöchel über den rechten Fußknöchel
- ▶ Strecken Sie die Arme nach vorne aus
- ▶ Legen Sie das rechte Handgelenk über das linke Handgelenk
- ▶ Drehen Sie die Hände zueinander (so dass die Handflächen sich anschauen würden)
- ▶ Verschränken Sie die Finger ineinander und drehen Sie die Hände nach unten, innen und dann nach oben vor die Brust.
- ▶ Drücken Sie beim Einatmen die Zunge gegen den Gaumen
- ▶ Beim Ausatmen lassen Sie die Zunge wieder locker
- ▶ Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und bleiben Sie in dieser Übung, so lange es Ihnen angenehm ist



#### Teil 2:

- ▶ Stellen Sie Ihre Füße im Sitzen oder Stehen wieder nebeneinander auf den Boden
- ▶ Führen Sie die Fingerspitzen beider Hände langsam und bewusst vor Ihrem Brustbereich zusammen
- ▶ Visualisieren Sie in Ihre Hände beide Gehirnhälften als Einheit
- ▶ Atmen Sie tief und ruhig durch
- ▶ Entspannen Sie sich und bleiben Sie so lange in dieser Position, wie es Ihnen angenehm ist





## Überkreuzbewegungen

Überkreuzbewegungen fördern das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte.

Die Denk- und Merkfähigkeit wird erhöht. Das Lernen, Lesen, Zuhören, Verarbeiten und Umsetzen von Informationen fällt Ihnen leichter.



Hinweis: Sind die Überkreuzbewegungen für Sie ein neues Bewegungsmuster?

Vielen Menschen fallen Überkreuzbewegungen sehr schwer, da es ein völlig neues Bewegungsmuster für den Körper ist.

Beginnen Sie mit den Übungen langsam, bewusst und versuchen Sie entspannt zu bleiben. Es kann auch sehr hilfreich sein, sich bei den Bewegungen unterstützen zu lassen.

Sollte Ihnen anfangs die Übung im Stehen nicht gelingen, kann sie auch am Boden liegend durchgeführt werden.

- ▶ Nehmen Sie eine angenehme, lockere Stehposition ein
- ▶ Bringen Sie gleichzeitig den linken Arm zum rechten Knie und danach den rechten Arm zum linken Knie
- ▶ Wechseln Sie immer wieder die Seiten und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus
- ▶ Je nach Kondition können Sie sich auch zu Musik schneller und beschwingter im Überkreuzmuster bewegen.
- ▶ Mindestens 20- bis 30-mal oder 2 bis 6 Minuten täglich

### Überkreuzbewegungen zur Seite

- ▶ Heben Sie den rechten Arm nach rechts und das linke Bein nach links
- ▶ Wechseln Sie locker und entspannt die Seiten



- ▶ Bewegen Sie Ihre Arme und Beine so hoch es Ihnen möglich ist
- ▶ Mindestens 20- bis 30-mal täglich

### Überkreuzbewegungen nach hinten

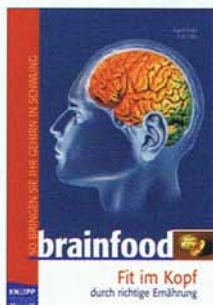
- ▶ Bringen Sie den rechten Arm zur linken Ferse und dann den linken Arm zur rechten Ferse
- ▶ Wechseln Sie immer wieder die Seiten und versuchen Sie die Ferse zu berühren
- ▶ Anfangs kann das Berühren der Ferse noch Schwierigkeiten bereiten
- ▶ Kein Problem! Üben Sie einfach weiter!

## BESTELL-KUPON

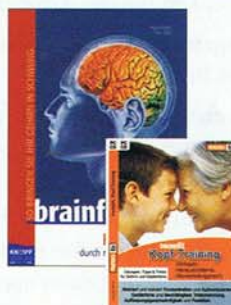
Bitte einschicken oder Fax an den  
Kneipp-Verlag · Kunigundenweg 10 · 8700 Leoben  
Tel. (0 38 42) 2 17 18 · Fax-DW 32



CD-ROM memofit  
Kopf.Training  
€ 29,90



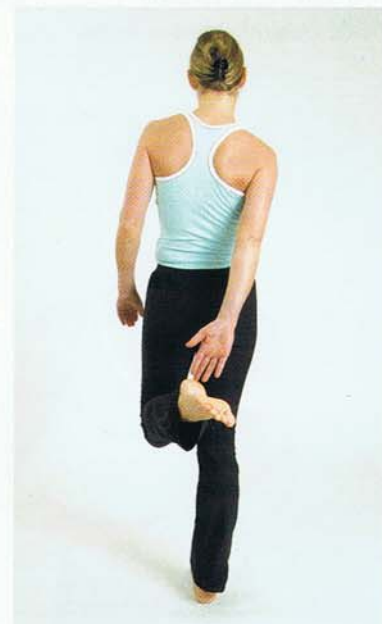
Buch brainfood  
Fit im Kopf durch richtige  
Ernährung € 14,90



Kombi-Angebot:  
CD-ROM memofit  
+ Buch brainfood € 37,80

Preise zzgl. Porto, ab € 75,- portofreit! 5 % Rabatt für Kneipp-Mitglieder.

Sie sparen € 7,-!



Name \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_