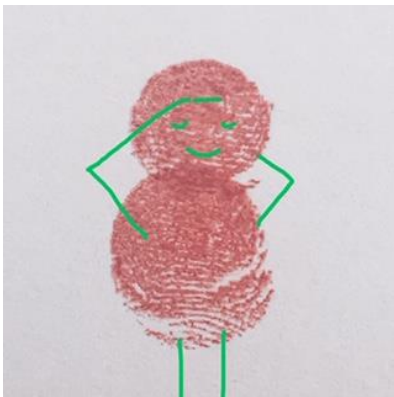




## Mit Kinesiologie entspannen

Die Übungen helfen Kinder und auch Erwachsenen!

### Übung - Erden



So geht's:

Nimm Dir etwa 10 Minuten Zeit. Sorge für eine entspannte, angenehme Atmosphäre. Suche Dir eine bequeme Position auf dem Sofa, Stuhl... Jetzt lege eine Hand sanft auf die Stirn, sodass es die Stirnbeinhöcker berührt. Die andere Hand hält den Hinterkopf. Diese Position wird so lange beibehalten, wie es als angenehm empfunden wird. Spüre dabei in deinen Körper hinein. Wo spürst Du Anspannung, Wut, Angst...

Lass diesen Stress in deinem Körper nach unten fließen und über die Füße in die Erde hinein. Dort bleibt der Stress bis die Erde etwas Neues daraus macht - zum Beispiel eine Blume

**Hintergrund:**

Energie im Körper zu visualisieren hilft dabei, vital und trotzdem ausgeglichen zu sein. Durch die Erdung findest Du zum inneren Gleichgewicht.

### Wasser trinken



Wasser trinken - so einfach und doch so wichtig. 🍷  
Denn wir bestehen aus 60 - 80 % (je nach Alter). Die richtige Menge liegt bei 2 dl pro 10 kg Körpergewicht. Natürlich nimmt der Bedarf bei Stress, Krankheit, geistiger und körperlicher Aktivitäten zu.

Wie bringe ich dazu mein Kind zum Wasser trinken? 🍷  
Vielleicht hilft der Hinweis, dass wir nicht mit

Süssgetränken den Boden aufnehmen, sonst würde der ganze Boden kleben. Das gilt auch für unsern Körper, auch der will mit Wasser gereinigt werden.

Und natürlich vorleben, hilft immer!

**Hintergrund:** Besonders unser Gehirn braucht genügend Wasser. Wassermangel führt zu verminderter Weiterleitung der Nervenimpulse innerhalb des Gehirns. Das beeinflusst die Leistung, Konzentration und Beeinträchtigt das Kurzzeitgedächtnis, was der erste Schritt beim Lernen ist!

Also Prost! 🍷



## Hook ups oder Energieregler



So geht's:

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden.

Teil 1: Die Füße werden übereinander geschlagen. Die Arme vor sich gestreckt, dreht die Handflächen nach aussen, überkreuzt die Handgelenke, faltet die Hände und legt sie auf die Brust oder im Schoss ab. Beim Einatmen die Zunge nach oben an den Gaumen legen, beim Ausatmen loslassen. Mindestens 30 Sekunden oder so lange du es brauchst

Teil 2: Beine parallel stellen oder legen und die Fingerspitzen beider Hände langsam zusammenführen bis die sich berühren. Dauer: 30 Sekunden oder länger

Hintergrund: Im Teil eins sind die Arme und Beine zu einer liegenden Acht verschränkt, dadurch wird der Körper in Balance gebracht.

Im zweiten Teil werden durch das Berühren der Fingerspitzen beide Gehirnhälften aktiviert und emotionaler Stress abgebaut.

Diese Übungen helfen auch gut auf dem Zahnarztstuhl, bei Einschlafproblemen oder vor Prüfungen