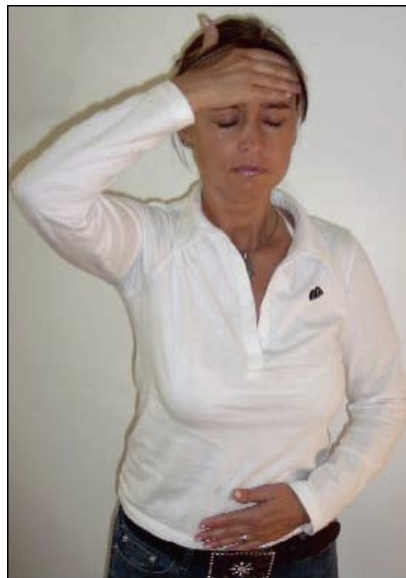


Kraftpunkte für Körper und Gehirn:

Nutze diese Kraftpunkte immer dann, wenn du dich unsicher fühlst, Kraft brauchst, nach Lösungen suchst und in deine Mitte kommen möchtest.

Berühre deine Körperkraftpunkte Stirn und deinen Nabel und schließe deine Augen. Stelle dir gedanklich eine Verbindung zwischen diesen beiden Körperstellen vor. Atme durch die Nase ein und atme vollständig aus, in kurzen sanften Stößen, als ob du eine Feder in der Luft halten wolltest. Langsam tief einatmen, dein Bauch füllt sich wie ein Ballon, durch die Nase ausatmen der Bauch senkt sich wieder



Der Kraftpunkt für dein Gehirn liegt in der Augenrichtung, es ist vorteilhaft die Übung „Augensterne“ mit offenen und geschlossenen Augen zu machen. Offenen Augen stärken die direkte Sinnesfunktion, die geschlossenen Augen aktivieren Gehirnfunktionen wie z.B: bildhaftes Erinnern (li. oben) Körperempfindungen (re.unten) inneren Dialog (li.unten) Durch die Kraftpunkte, das bewusste Atmen und die verschiedenen Augenstellungen tauchen vielleicht schon während der Übung neue Ideen und Sichtweisen oder hilfreiche Erinnerungen auf. Wichtig ist, dass du alle Blickrichtungen des „Augensterne“ berücksichtigst und jede Position eine halbe Minute einnimmst oder so lange wie du es als angenehm empfindest.

– gerade aus
 – nach oben
 – nach unten

– nach rechts
 – nach links
 – nach oben rechts

– nach unten links
 – nach oben links
 – nach unten rechts



Wirkung der Übung: St/H halten regt die Durchblutung des Vorderhirn -rationales Denken und Hinterhirns – emotionaler Selbstschutz an. Das Resultat ist die gewünschte funktion und integration aller Gehirnteile und Stressreduktion. Der Augensterne unterstützt dabei in alle Richtungen frei zu sehen, ohne müde zu werden.

Im Anschluss an diese Übung empfehle ich dir ein Glas Wasser zu trinken.

Zum Abschluss: setze dich bequem hin, reibe deine Handflächen gut gegeneinander und lege deine warmen Handflächen über deine offenen Augen. Lass deine Augen diese feine Wärme und Energie deiner Hände aufnehmen und wiederhole diese angenehme Übung bis du dich frisch und ruhig fühlst.