Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 20. August 2013 um 14:10 Uhr

Kennen Sie das? Nach langen Arbeitstagen oder Gesprächen lässt irgendwann die Konzentration nach? Falls Sie sich mehr Energie wünschen und ihre Konzentration steigern wollen, dann sind die nachfolgenden Übungen genau das Richtige für Sie.

Folgende kinesiologischen Techniken sind bestens zur schnellen Selbstanwendung geeignet:

1. Die Denkmütze – Besser hören, verstehen und sich konzentrieren

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können oder müde sind. Im Ohr befinden sich ca. 200 Akupunkturpunkte. Mit anderen Worten Sie stimulieren mit dieser Übung alle Körperenergien.

Massieren Sie dafür sanft mit Daumen und Zeigefinger Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen, von außen nach innen sowie von oben nach unten und von unten nach oben.

Machen Sie das solange bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen.

2. Finger-Yoga – Stärkt die Erinnerung und lässt uns den roten Faden wiederfinden

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände aufeinander, blicken Sie nach oben und drücken Sie die Zungenspitze während des Einatmens an den Gaumen. Während Sie ausatmen lassen Sie die Zungenspitze wieder fallen.

3. Thymusdrüse klopfen

Mit dem Klopfen stimulieren Sie Ihre Thymusdrüse, welche für die Immunabwehr eine große Rolle spielt. In der Kinesiologie ist die Thymusdrüse eine Steuerungszentrale für die feinstoffliche Energie. Mehr Lebensenergie steht Ihnen durch die Aktivierung zur Verfügung.

1. Klopfen Sie im regelmäßigen Takt mit einer Hand auf dem oberen Teil des Brustbeins. Bei Erwachsenen liegt sie etwa 5 cm (2 bis 3 Finger breit) unterhalb der Stelle, an der die beiden Schlüsselbeine mit dem Brustbein aufeinander treffen.
2. Klopfen Sie mit der Stärke, welche Ihnen angenehm ist, ca. 30 Sekunden lang. Bald werden Sie tief Luft holen müssen. Das ist ein Zeichen körperlicher Entspannung.

Diese drei kleinen Übungen eignen sich hervorragend für den Alltag. Egal ob im Beruf oder beim Sport. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von der positiven Wirkung überraschen.

Eine energiereiche, konzentrierte Woche wünsche ich Ihnen!

Ihre

Sonja Volk