



Mit PRISMA gesund leben - Energie-Übungen mit Klaus Wienert

»Die Denkmütze aufsetzen«

In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen jeweils eine kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München. 1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Kinesiologie. Informationen: www.licht-gesundheit-energie.de

DIE FOLGENDE ÜBUNG, die über 100 Ohrakupunkturpunkte aktiviert, hilft Ihr Gehirn in Gang zu bringen, Ihre Ohren und damit Ihr Hören einzuschalten und Spannungen im Kopf zu lösen. Dies fördert Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Kurzzeitgedächtnis sowie geistige und körperliche Wachheit.

Für Kenner: Die Formatio reticularis, die ablenkende Geräusche herausfiltert, wird durch diese Ohraktivierung stimuliert. Dadurch können die wichtigen Dinge besser wahrgenommen, gelernt und verarbeitet werden. Zudem wird der Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit angeregt, was essentiell für jegliche Lebens-, Lern- und Denkvorgänge ist.

ÜBUNGSANLEITUNG: Nehmen Sie die Ohren jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren Sie mit sanftem Druck von innen nach außen und dabei von oben nach unten und zurück. Wiederholen Sie dies mehrmals, während Sie tief durchatmen.

Probieren Sie es doch gleich einmal aus. Die Übung kostet Sie nicht einmal eine Minute, und Sie werden überrascht sein, wie viel wacher, fitter und heller Sie sich anschließend fühlen!

Führen Sie diese Übung 1–3 x täglich durch, am besten mindestens eine Woche lang jeden Tag. Oder machen Sie sie zu Ihrer täglichen kinesiologischen Morgengymnastik. Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“