

»Augen-Aktivierung«

Stress abbauen - Wahrnehmung sensibilisieren

Mit *PRISMA* gesund leben - 9. Energie-Übung mit Klaus Wienert



Um diese negative Auswirkung abzulösen und alle Blickrichtungen zu aktivieren, empfehle ich Ihnen heute folgende effektive Übung: Berühren Sie die beiden flachen Stellen links und rechts am Hinterkopf. Hier liegen Reflexzonen für die visuellen Zentren des Gehirns. Massieren Sie jetzt diese Punkte sanft, während sie nacheinander in die verschiedenen abgebildeten Blickrichtungen sehen, ohne dabei den Kopf mitzudrehen. Bleiben Sie für mindestens 10 Sekunden in jeder Blickrichtung, während sie aktivieren. In manchen Blickrichtungen kann es sich anfangs sogar unangenehm anfühlen und eine längere Massagezeit benötigen.

Diese Übung kann auch besonders gut mit den bisher erschienenen acht „Fit-in-den-Tag-Tipps“, die Sie auf der *prisma* Website finden, kombiniert werden, um sich für einen guten Start in den Tag oder zwischendurch zu aktivieren. Δ

In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue 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 Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.
www.licht-gesundheit-energie.de

Um unsere Aufgabengut erledigen zu können und unsere Wahrnehmung offen und präsent zu halten, ist es wichtig, dass die Augen in jeder Blickrichtung – oben, unten, links, rechts, die Schrägen und geradeaus – aktiviert und eingeschaltet sind. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf Beruf, Schule, Sport und anderen Tätigkeiten aus, sondern ist zudem für alle Wahrnehmungsvorgänge von großem Vorteil.

Wenn eine unangenehme Situation eintritt und Sie dabei in eine bestimmte Blickrichtung sehen, speichert das Gehirn den Stress der Situation in Verbindung mit der Blickrichtung. Wenn man ab diesem Zeitpunkt wieder diese Blickrichtung einnimmt, erinnert sich das Nervensystem an den Stress und bringt diesen wieder an die Oberfläche. Dies äußert sich entweder in unangenehmen Gefühlen oder in sog. „abgeschalteten Augen“. Das Gehirn ist dann vielmehr mit der Verarbeitung des Stresses beschäftigt als mit der Wahrnehmung der aktuellen Situation.

Alles Beste dafür wünscht Ihnen Ihr

Klaus Wienert