

KINESIOLOGIEÜBUNG

HOOK-UPS "DIE GOLDENE MITTE" FINDEN

Manchmal stecken wir im wahrsten Sinne des Wortes in den Polaritäten fest (total im Denken - hirnlos, extrem emotional - kalt, körperlich maximal angespannt - schlaff, ...). Wir nehmen uns beispielsweise vor, dass wir in einer bestimmten Situation, gelassener oder entspannter sein wollen, aber es gelingt uns nicht wirklich oder nur mit großer Anstrengung und Konzentration.

Dr. Paul Dennison, der Begründer der Edu-Kinesthetik, hat **Hook-ups** auf Basis der Erkenntnisse von Wayne Cook, einem Experten für elektromagnetische Energien, entwickelt. Mit Hilfe dieser Übung finden wir wieder unsere "goldene Mitte", die wir benötigen, um mit Leichtigkeit so agieren zu können, wie wir es uns wünschen.

Die Ausführung von **Hook-ups** empfiehlt sich vor Prüfungen und schwierigen Gesprächen, in Lernphasen, Krisensituationen, bei Überforderung und dem Gefühl emotionaler Überwältigung, immer auch dann, wenn wir geistig nicht zur Ruhe kommen können.

Die TeilnehmerInnen meines Brain Gym® Vertiefungskurs im Dezember 2014 motivierten mich, **Hook-ups** zum Thema "Polaritäten" zu präsentieren, indem sie mir ganz unaufgefordert meine Wahrnehmungen der Wirkungen von Hook-ups bestätigten: Ich kenne keine bessere Übung, die mich schneller wieder in eine entspannte, gelassene, ganzkörperlich spürbare Ruhe und Zentriertheit führt. Für mich eine wichtige Basis für konstruktives und erfolgreiches Denken in Verbindung mit meinen Gefühlen, für entsprechendes Kommunizieren und Handeln.



Brain Gym® Vertiefung: 6. - 7.12.2014 - Menschen, die bewegen!

Von links nach rechts: Maria Gärdenas Gaudry, Elke Kriegl, Sabine Schandl-Prokesch, Waltraud Jäger, Manuela Gamauf, Caroline Janetschek, Christian Rieder, Silke Doppelreiter, Gabriele Christian, Anna Puchtl (nicht im Bild).



Text und Fotos: © Sabine Seiter

Foto: © Mopic - Fotolia.com

Anleitung:

Hook-ups kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden.

① Ein Unterschenkel wird über den anderen gelegt/ die Beine überkreuzt. Strecke die Arme nach vorne aus, lege die Handrücken aneinander, so dass die Daumen nach unten zeigen. Lege nun einen Unterarm über den anderen, bringe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger ineinander. Drehe die verschränkten Hände nach unten, zum Körper hin und lege sie am Brustbein ab. Drücke deine Zunge beim Einatmen zum Gaumen hinauf, beim Ausatmen lasse sie entspannt wieder nach unten los. Atme tief und bleibe in dieser Position, bis du für dich spürbar Entspannung oder Erleichterung wahrnehmen kannst.

② Bringe deine Beine wieder nebeneinander. Führe die Fingerspitzen beider Hände zueinander, so als ob du einen kleinen Ball in Händen hältst. Die Berührung der Fingerkuppen sollte ganz sanft und leicht sein, die Finger entspannt. Wie im ersten Teil drückst du beim Einatmen deine Zunge zum Gaumen. Entspanne dich erneut bei ruhiger, fließender Atmung. „Lasse mit jedem Ausatmen ein Stückchen mehr los.“

Du kannst in beiden Haltungen so lange verweilen, wie es dir angenehm ist. In jedem Fall empfehle ich dir jeden Teil für zumindest 2 Minuten auszuführen. Damit du mit den Gedanken nicht abschweifst, bringe gleichzeitig deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und zähle deine Atemzüge bis 10 und wieder zurück.

Allgemeine Wirkungen:

Durch die Verbindung aller bioelektrischen Funktionskreise im Körper wird die Aufmerksamkeit gefördert, Wissen kann besser aufgenommen und wiedergegeben werden. Spannungszustände im Körper werden spürbar abgebaut. Weiters mindert sich das Stressempfinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene, der Blutdruck kann sinken und es stellt sich ein Gefühl der Beruhigung und Zentrierung ein.

Ich freue mich über dein Feedback und wenn du deine Erfahrungen mit dieser Übung mit mir teilst:



Mag. Sabine Seiter -
Wiener Schule für Kinesiologie
Kinesiologie & Mal- und Gestaltungs-
therapie in freier Praxis

Kontakt:
1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70
E-Mail: info@kinesiologieschule.at
Home: www.kinesiologieschule.at