

Kinesiologische Übung:



DIE "DENKMÜTZE"

Foto: © Y's harmony - fotolia.com

Die DENKMÜTZE ist eine der effizientesten kinesiologischen Übungen aus dem Brain Gym®-Programm und ist überall jederzeit leicht anwendbar. Die Denkmütze aktiviert Akupunkturpunkte und stimuliert die *Formatio reticularis*, ein Neuronennetzwerk im Hirnstamm. Innerhalb der *Formatio reticularis* finden sich funktionelle Steuerzentren. Jedes dieser Zentren ist mit einer bestimmten Funktion des Zentralnervensystems verknüpft. Die Aufgabe der *Formatio reticularis* ist, die verschiedenen Körperfunktionen zu regulieren und aufrecht zu erhalten - sogar bei Bewusstlosigkeit! Zu den Zentren zählen unter anderem: *das Atemzentrum, das Kreislaufzentrum, das Brechzentrum*. Des Weiteren unterstützt und reguliert sie die Steuerung von wichtigen Reflexen - zum Beispiel *den Schluckreflex, den Brechreflex, die Blasenkontrolle und Schutzreflexe (Abwehrbewegungen)*. Außerdem dient die *Formatio reticularis* dem „Gating“. (Unter Gating versteht man die Fähigkeit, Unwichtiges auszublenden, um sich auf das Wichtige konzentrieren zu können.)

AUSFÜHRUNG:

Beachte, dass während der Übung das Kiefergelenk locker ist.

1. Ziehe die Ränder deiner Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen. Beginne oben und massiere am Ohrenrand entlang nach unten. Ziehe sanft an den Ohrläppchen.

2. Nun den Ohrenrand fest „wutzeln“, auch wenn es anfangs möglicherweise weh tut. (blockierte Akupunkturpunkte!)

3. Massiere kräftig den Bereich vor und hinter dem Ohr.

4. Specht: Klopfe nun ein paar Male kräftig um das Ohr herum - vor dem Ohr hoch und hinter dem Ohr hinunter.

Dauer: mindestens 5 x oder öfter

Ich wünsche viel Erfolg!

Ulli Icha

WAS WIR VON DER ÜBUNG ERWARTEN:

- ▶ Verbesserung des Hörvermögens
- ▶ Verbesserte Konzentration auf das Wichtigste
- ▶ Fähigkeit, unwichtige, störende Hintergrundgeräusche auszublenden (z. B. Straßenlärm)
- ▶ Verbesserte Kontrolle der Harnblasenentleerung
- ▶ Stabilisierung des Kreislaufes
- ▶ Regelmäßigere Atmung
- ▶ Verbesserung der Schluckreflexe

Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold – Kinder aufs Lernen vorbereiten im Kindergarten – Praxis-Arbeitsmappe für den Einsatz von EDU-Kinestetik Übungen - Neuer Breitschopf Verlag, 2. Auflage, 1994, ISBN: 3-7004-0968 – S. 81



Ulrike Icha
Kinesiologie, Ortho-Bionomy,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und Einzeltermine
Buchautorin

T: 0680 2185215 M: ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at