



# Brain Gym® Übung: ENERGIEGÄHNEN

Text und Übungsfotos:  
Mag. Patricia Salomon

2020, das Jahr, das mit Covid-19 neue Herausforderungen - wie Homeoffice, Homeschooling und eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten - für viele ohnehin schon gestresste Menschen brachte.

Studien bestätigen, dass sich diese Veränderungen auf das psychische Wohlbefinden und damit auch auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Brain Gym® bietet als Unterstützung eine einfache, aber effektive „Übung“ für Kinder und Erwachsene an: das *Energiegähnen*. Eigentlich ist Gähnen in Gesellschaft verpönt und steht für Langeweile und Müdigkeit. Bewusst eingesetzt und im Sinne der Kinesiologie richtig ausgeführt, ist die Übung aber eine wahre Wohltat für Geist und Körper. Es werden die Augen befeuchtet, und das ist bei vermehrter Bildschirmarbeit sehr wichtig, da die Augen dann oft zu trocken sind. Außerdem wird das Kiefergelenk entspannt und damit das ganze Gesicht. Die Atmung wird vertieft, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns beiträgt. Das *Energiegähnen* kann auch die Wahrnehmung, die

Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen steigern. Das Sprechen (zum Beispiel öffentliches Sprechen oder lautes Lesen) und die Kommunikation werden gefördert.

Nicht immer gelingt es, auf Wunsch zu gähnen. Dann hilft es, möglichst gut auszuatmen und langsam einzusatmen. Das erleichtert das Gähnen. Unter Umständen sind ein paar Versuche notwendig. Alternativ dazu kannst du dich hüftbreit aufstellen und nach allen Seiten strecken: nach links und rechts, nach vorne und nach oben. Dabei wird der Mund so weit geöffnet, wie es angenehm möglich ist.

Während des Gähnens werden die Muskeln rund um das Kiefergelenk mit den Fingerspitzen beider Hände massiert oder leicht gedrückt. Durch Öffnen und Schließen des Mundes können die Kiefergelenke ertastet werden. Ein tiefer Ton unterstützt die Übung, die du mindestens 3 x wiederholen solltest. Beim Ausatmen achte darauf, dass die Luft sanft aus dem Mund strömt.

Als Abwechslung kannst du die Fingerspitzen des Mittelfingers auf das Kiefergelenk und die Innenflächen beider Hände auf den unteren Rand des Unterkiefers legen. Während du den Mund leicht öffnest, lässt du die Hände mit sanftem Druck nach unten gleiten.

Du kannst auch die Fingerspitzen des Mittelfingers auf das Kiefergelenk legen und mit dem Daumen den unteren Rand des Unterkiefers mit sanften Kreisen massieren. Der Mund ist auch bei dieser Variante leicht geöffnet.

Jetzt geht es entspannt und mit neuer Energie an die nächste Aufgabe.



**Mag. Patricia Salomon**  
Touch for Health  
Instructor (TfH),  
Brain Gym® Instructor

Schmalzhofg. 20/15,  
1060 Wien  
T: 0664 12 24 226

E: patricia.salomon@aon.at

<http://members.aon.at/patricia.salomon/>