

Die 26 BRAIN-GYM-Übungsanleitungen im Überblick



Alphabet-Acht

Schreibe in den linken Kreis alle Buchstaben, die mit einem Bogen nach links oben beginnen. In den rechten Kreis schreibe alle Buchstaben, die mit einem senkrechten Strich beginnen.



Armaktivierung

Strecke einen Arm gerade nach oben und umgreife ihn mit der anderen Hand. Atme langsam aus und drücke dabei den gestreckten Arm gegen die Hand. Drücke bei jedem Atemzug in eine andere Richtung: zuerst nach hinten, dann nach vorne, nach rechts und nach links. Wiederhole die Armaktivierung mit dem anderen Arm.



Balanceknöpfe

Berühre mit den Fingern der einen Hand die Vertiefung unter dem Schädelrand, hinter dem Ohr. Lege die andere Hand auf den Nabel. Dann wechsele die Hände und berühre den Balanceknopf hinter dem anderen Ohr.



Bauchatmen

Lege die Hände auf den Bauch. Atme durch die Nase ein und atme dann durch den Mund vollständig aus, in kurzen, sanften Stößen, als ob du eine Feder in der Luft halten wolltest.

Atme dann wieder ein, langsam und tief – dein Bauch füllt sich allmählich mit Luft, wie ein Ballon. Atme nun langsam durch die Nase aus. Beim Einatmen wölbt sich dein Bauch nach außen und beim Ausatmen senkt er sich wieder.



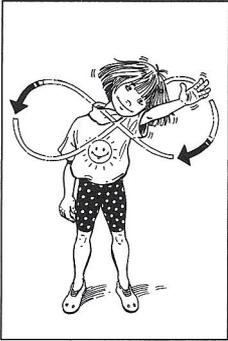
Beckenschaukel

Setze dich auf den Boden, auf eine weiche Unterlage. Dann stütze dich nach hinten mit den Händen ab und massiere durch kreisförmige Schaukelbewegungen Gesäß und Steißbein, bis die Anspannung nachlässt.



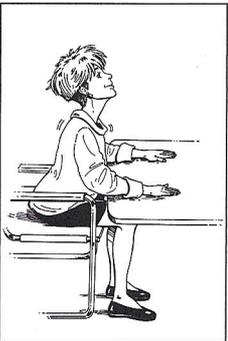
Denkmütze

Ziehe deine Ohren sanft nach hinten und falte sie aus; beginne ganz oben und massiere an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen.



Elefant

Beuge leicht die Knie. Strecke den linken Arm nach vorne aus und lege deinen Kopf so auf die Schulter, als wenn er an sie angeklebt wäre. Zeichne nun mit der Hand eine liegende Acht in die Luft und bewege den ganzen Oberkörper zusammen mit dem Arm. Schau dabei über die Hand hinaus in die Ferne. (Vielleicht siehst du "zwei Hände" – das ist in Ordnung.) Wiederhole die Übung mit dem rechten Arm.



Energetisierer

Setz dich bequem auf einen Stuhl und lege die Stirn zwischen die Unterarme auf den Tisch. Hebe beim Einatmen langsam deinen Kopf, dann deinen Nacken und zuletzt den oberen Rücken. Stell dir dabei vor, wie ein Wasserstrahl an deiner Körpermitte nach oben fließt und mit Leichtigkeit deinen Kopf, deinen Nacken und den oberen Rücken anhebt. Mit dem Ausatmen versiegt der Wasserstrahl und du sinkst langsam wieder auf den Tisch zurück.



Energiegähnen

Tu so, als ob du gähnen müsstest. Lege die Fingerspitzen auf alle angespannten Punkte, die du an den Kieferknochen und ihren Muskeln findest. Bringe einen tiefen, entspannten Gähnton hervor und streiche sanft die Anspannung fort.



Erden

Stell dich zunächst breitbeinig, aber bequem hin. Richte deinen linken Fuß nach links, während der rechte geradeaus nach vorne zeigt. Nun atme aus und drücke die Hüften nach unten. Atme ein und entspanne dich dabei. Oberkörper und Hüften sollen gerade bleiben und nach vorne ausgerichtet sein. Diese Übung stärkt die Hüftmuskeln; du fühlst das an dem gestreckten Bein. Wiederhole sie dreimal, dann wechsele zur anderen Seite.



Erdknöpfe

Lege zwei Finger unter die Unterlippe und die Finger der anderen Hand auf den oberen Rand des Schambeins (ungefähr 15 Zentimeter unterhalb des Nabels). Lass beim Atmen Energie zwischen diesen beiden berührten Körperstellen aufwärts strömen.



Eule

Lege eine Hand auf die gegenüber liegende Schulter und drücke die Muskeln fest zusammen. Drehe deinen Kopf und schaue zuerst über die eine Schulter, dann über die andere Schulter nach hinten. Nun lass dein Kinn in der Mitte nach vorne sinken, atme tief und entspanne dich. Mach das dreimal und wiederhole die Eule dann auf der anderen Seite.



Fußpumpe

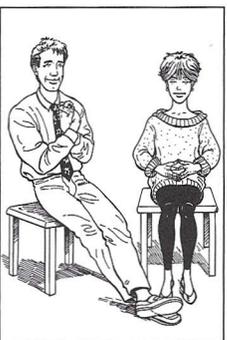
Setz dich auf einen Stuhl und lege einen Fuß auf das Knie des anderen Beins. Halte mit deinen Fingerspitzen Anfang und Ende der Wade fest. Bewege den Fuß auf und ab. Stell dir vor, deine Wade sei aus Knetmasse, die ganz allmählich weicher wird. Wiederhole die Fußpumpe mit dem anderen Fuß.



Gehirnknöpfe

Halte bei dieser Übung mit einer Hand den Bauchnabel. Reibe mit den Fingern der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine.

Eine Ergänzung zu dieser Übung: Während du deine Gehirnknöpfe reibst, stell dir an deiner Nase einen langen Pinsel vor und male damit eine Schmetterlings-Acht an die Decke (eine Acht, die wie ein Schmetterling in der Luft schwebt). Oder verfolge mit den Augen die Linie, an der sich Wand und Zimmerdecke treffen.



Hook-ups

Teil 1: Lege zuerst deinen linken Fußknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um, bis vor die Brust. Schließe dann deine Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Lass beim Ausatmen die Zunge sich wieder entspannen.

Teil 2: Stelle deine Füße wieder nebeneinander, bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atme eine Minute lang tief durch.

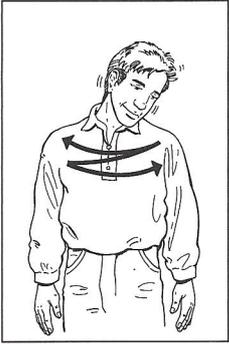
Liegende Acht

Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal mit beiden Händen zusammen!



Nackenrollen

Lass den Kopf ein wenig nach vorne hängen und rolle ihn langsam von einer Schulter zur anderen. Entspanne dich dabei und atme tief aus. Du kannst das Nackenrollen mit geschlossenen und mit offenen Augen machen. Wenn du dabei irgendwo schmerzhaftes spürst, dann mach dort noch ein paar kürzere Nackenrollen.



Positive Punkte

Berühre die positiven Punkte – sie liegen oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Berühre sie nur sanft, mit gerade so viel Druck, dass die Stirnhaut leicht gestrafft wird.



Raumknöpfe

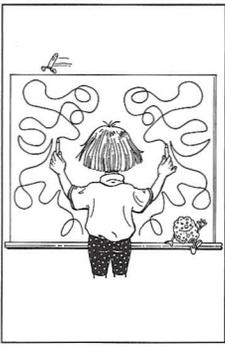
Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe, die andere Hand auf das Steißbein. Halte die Punkte eine Minute lang und atme dabei tief. Lass beim Einatmen die Energie an der Wirbelsäule hinauffließen.



Schwerkraftgleiter

Lege im Sitzen die Füße übereinander und lass die Knie dabei locker. Strecke die Arme nach vorne, neige den Kopf, beuge den Oberkörper und lass die Arme sanft fließend in Richtung der Füße gleiten. Atme dabei aus und richte dich beim Einatmen wieder auf. Wiederhole dies dreimal und wechsle dann die Füße.





Simultanzeichnen

Du kannst mit dem beidhändigen Zeichnen an einer Tafel oder auf großen Blättern an der Wand beginnen und später zu kleineren Blättern auf einem Tisch übergehen. Stelle oder setze dich mitten vor die Malfläche und zeichne links und rechts gleichzeitig (spiegelbildlich) die gleichen Figuren. Richte deine Augen so aus, dass du gleichzeitig sehen kannst, was du links und was du rechts zeichnest.



Überkreuzbewegung

Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. So gehen, hüpfen oder tanzen wir mit Musik. Wir bewegen uns vorwärts, rückwärts und seitwärts oder wir marschieren auf der Stelle. Es kommt darauf an, mit diesen Bewegungen immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Dazu ist es hilfreich, mit der Hand das gegenüber liegende Knie zu berühren.



Überkreuzbewegung mit Aufsitzen

Leg dich flach auf den Rücken und verschränke die Hände hinter dem Kopf. Berühre mit einem Ellbogen das gegenüber liegende Knie und mache anschließend das Gleiche auf der anderen Seite. Lass deinen Nacken dabei entspannt und atme tief durch.



Wadenpumpe

Stütze dich an einer Wand, an einem Tisch oder an einem Stuhl ab. Drücke beim Ausatmen die Ferse nach unten in Richtung Boden. Je weiter du die Beine auseinander stellst, desto mehr spürst du die Längung in der Wade. Wiederhole die Wadenpumpe mit dem anderen Bein.



An ein X denken

Wenn du an ein X denkst, verbindet das beide Seite deines Gehirns und deines Körpers und du bleibst in Höchstform.

Ohne Bild:

Wasser trinken