

Energie-Übungen aus der Kinesiologie aktivieren unser Energiesystem durch „Mittellinien-“ und „Längungsbewegungen“. Durch Kreuzen der Mittellinie werden unsere „bilateralen“ Fähigkeiten gefördert, d.h. wir arbeiten mit beiden Gehirn- und Körperhälften. Muskeln neigen dazu sich bei Stress, Gefahr und Angst reflexartig zusammen zu ziehen und sich zu verkürzen. Dem wirken Längungs- und sanfte Dehnungs-Übungen entgegen.

## ENERGIE-ÜBUNGEN

1. **Das Nilpferd** - Knie sind gebeugt, die gestreckten Arme schwingen abwechselnd von vorne nach hinten - 50 mal  
→ entlastet die Wirbelsäule, steigert die Lebenskraft.
2. **Überkreuzbewegen mit Augenkreisen** – li Knie zum re Ellbogen, re Knie zum li Ellbogen, die Augen malen einen Kreis, je fünf Kreise in beide Richtungen  
→ integriert re und li Gehirnhälfte, bringt Beweglichkeit ins Denken
3. **Beckenachten** - Daumen hinter dem Rücken verschränken, Oberkörper aufrecht, mit dem Becken einen Achter schreiben - 30 mal  
→ verbessert die Atmung, aktiviert die Wirbelsäule, Stärkung des Immunsystems
4. **Augenachten** - Hände verschränken, Daumen nach oben und mit den Armen einen liegenden Achter zeichnen, die Augen folgen den Daumen - 15 mal  
→ Fundamentale Übung für alle akademischen Fähigkeiten (Lesen, Schreiben, Rechnen, Computerarbeit) - integriert re und li Gehirnhälfte
5. **Elefant** - re Arm ausgestreckt, re Ohr liegt auf dem Oberarm; der Arm zeichnet einen liegenden Achter - 10 mal, dann Seitenwechsel  
→ Lockerung des Schultergürtel, Aktivierung der Ohrenenergie, Balance (Jetleg, Reisekrankheit)
6. **Arme kreisen + Eule** - re Arm von vorne nach hinten kreisen (10 mal), mit der li Hand den Schultermuskel (=Trapezius) umfassen und die Schulter nach hinten kreisen (10 mal), beim Ausatmen Kopf zuerst nach links (= Eule) dann nach unten drehen (5 mal) - Seitenwechsel  
→ entspannt die Schultermuskulatur, fördert die Harmonie untereinander
7. **Nackenrolle** - Mund leicht öffnen, Nacken langsam von links nach rechts und dann von rechts nach links rollen - 10 mal  
→ entspannt Hals- und Nackenmuskulatur, hilft gegen überanstrengte Augen
8. **Längen des Psoas** (Nierenmeridian) - li Bein beugen (Ober- und Unterschenkel schließen einen rechten Winkel ein), re Bein weit nach hinten strecken, Knie knapp über dem Boden (2 mal in die Dehnung hineinatmen) - Seitenwechsel 2 bis 6mal  
→ Die negativen Emotionen der Niere sind Angst und Furcht, die positiven Stärke und Kraft, Neue Dinge können leichter in Angriff genommen werden, Balance der Atmung, Entspannung des Körpers
9. **Schwerkraftgleiter** (= Längen der Waden) - Beine an den Fußgelenken kreuzen und mit der Ausatmung den Oberkörper nach unten sinken lassen, mit jedem Atemzug tiefer sinken - 3 Atemzüge lang - Seitenwechsel  
→ Stärkung von Gleichgewicht und Koordination, Tiefere Atmung, leichteres „freieres“ Bewegen

### Literatur:

Kim da Silva / Do-Ri Rydl - Energie durch Bewegung (Kinesiologische Übungen für die ganze Familie)  
Paul E. Dennison / Gail E. Dennison - Brain-Gym® Lehrerhandbuch, VAK