

Energie-Sitzen (Hook Ups)

Wofür

Diese Übung fördert die Zentrierung (körperlich / geistig) und Aufmerksamkeit. Es findet ein körperlicher, geistiger und emotionaler Stressabbau statt. Kann besonders vor Prüfungen, schwierigen Aufgaben und herausfordernden Situationen hilfreich sein.

Wie

1. Fussknöchel überkreuzen. Hände ausstrecken, Handrücken gegeneinander halten, dann Arme überkreuzen und Handinnenflächen gegeneinander halten und Finger verschränken. Hände nach vorne kippen und vor der Brust wieder hoch nehmen. Zunge an den Gaumen halten.

Etwa 1 Minute halten.

2. Beine parallel nebeneinander auf den Boden stellen und Fingerkuppen aufeinander halten.

Etwa 1 Minute halten.

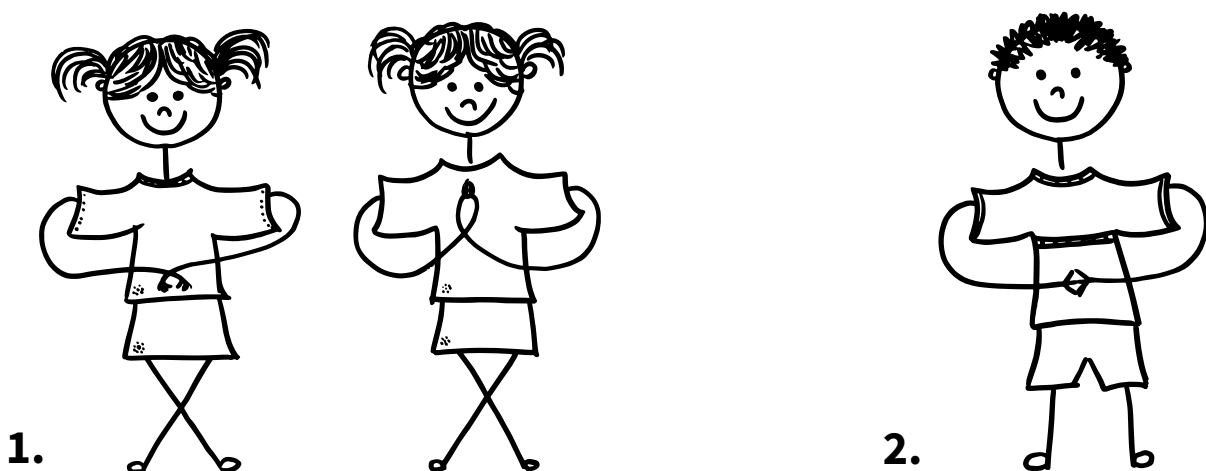
Wichtig: An das, was Mühe macht denken und gleichmässig und ruhig atmen!

Fazit: Baut Stress ab. Bringt körperliche und geistige Beruhigung. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich.

Infos

In unruhigen, aufgewühlten Gruppen oder Klassen kann diese Übung – gemeinsam ausgeführt – Beruhigung bringen und das Gemeinsamkeits-Gefühl stärken.

Kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.



(Übung aus Lernpower 1)