

Übungsfolge zur Musikkinesiologie

„energetische Aufladung“:

1. Überkreuz gehen, mit Ellbogen - Knie – Kontakt, dabei mit den Augen nach links oben schauen und dazu summen (Kopf bleibt gerade)
2. Parallel gehen, Arme und Beine auf der selben Seite heben, dabei mit den Augen nach rechts unten sehen und dazu zählen (Kopf bleibt gerade)

Die zwei Übungen mehrfach (ca.8x) hintereinander abwechseln, *wichtig*: Mit Übung 1 beginnen und enden.

Augenübungen:

Linkshänder mit rechter Hand, Rechtshänder mit linker Hand

1. Vor dem Gesichtsfeld mit dem linken Daumen unter Bewegung des Armes Kreise ziehen, diesen mit den Augen folgen, mindestens drei Kreise in beide Richtungen,
2. Vor dem Gesichtsfeld die liegende Acht (in der selben Art wie bei Punkt 1.)

wichtig: Die Augen sollen den Kreis u. der liegenden Acht in Ruhe folgen ohne zu springen. Bei Sprunghaftigkeit die Geschwindigkeit verlangsamen und die Bewegung dort, wo Du das Springen spürst so oft wiederholen bis es weniger wird-anschließend die ganze Bewegung (Acht bzw. Kreis weiterführen) Kopf bleibt gerade, er folgt nicht der Daumen-Arm Bewegung. Sie soll so ausgeführt werden, dass die Augen ihr immer bis zu den oberen, unteren und den seitlichen Gesichtsfeldrändern folgen müssen!

Gehör aktivieren:

Die *Ohrläppchen* auf und ab massieren

Bauchnabelübung:

Während eine Hand um den Bauchnabel streicht, massiert die andere Hand beim Schlüsselbeinansatz zwischen 1. und 2. Brustwirbel; dann die Hände abwechseln (insgesamt 2x)

Mit den Handflächen vom Becken bis über den Kopf in ca. 5 cm Abstand zum Körper entlang der Knopfleiste hochfahren, dabei einatmen - beim Absenken der Hände ausatmen.

Thymusdrüse mehrmals klopfen (so wie die Affen das tun)