

Überkreuz- bewegungen

Bewegung nach vorne:

Rechter Arm u.
linkes Knie
und wechseln -
linker Arm u.
rechtes Knie!

Bewegung nach hinten:

Rechter Arm u.
linke Ferse
und wechseln -
linker Arm u.
rechte Ferse!

Tipp:

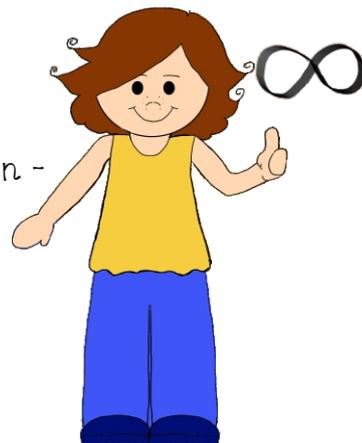
Laufe dabei durch den Raum.



liegende Acht

Liegende Achter mit verschiedenen
Farben auf ein Blatt Papier malen.
Man kann zwischendurch die Hände
wechseln.

Liegende Achter
im Stehen:
Arm ausstrecken -
Daumen an-
schauen u.
dann die Achter
in die Luft
malen.



Nacken- Schultermassage

Rechte Hand - linke Schulter -
die Schultermuskulatur vorsichtig
massieren.



Den Kopf langsam
von der einen zur
anderen Schulter
drehen.

ca. 3x wdh.
dann die Seite
wechseln.

Dabei tief ein und aus
atmen.

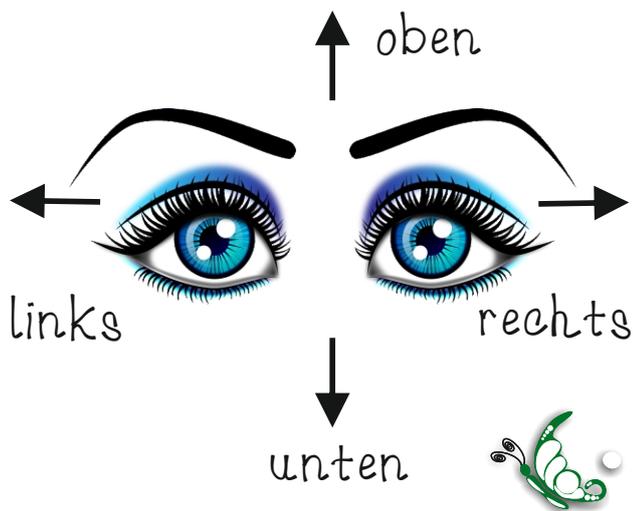
Armstreckter

Linken Arm gerade
nach oben strecken

Mit der rechten
Hand den Arm
umfassen
u. dagegen drücken.
Ca. 20 sec. halten



Augen- bewegung



Meridian- klopfen



1. Mit der Hand von der Schulter über den inneren Arm bis zum Handgelenk klopfen.



3. Dann mit den Fingerspitzen leicht auf den Kopf klopfen. Danach seitlich am Körper bis zum Fuß klopfen.

2. Dann vom Handgelenk über die Außenseite des Arms bis zur Schulter klopfen.

4. Vom Fuß dann über die Innenseite am Oberschenkel über den Bauch bis zur Brust nach oben klopfen.

Jetzt die Seite wechseln.

3x wiederholen. Zum Schluss die Thymusdrüse klopfen.

Ohren massieren

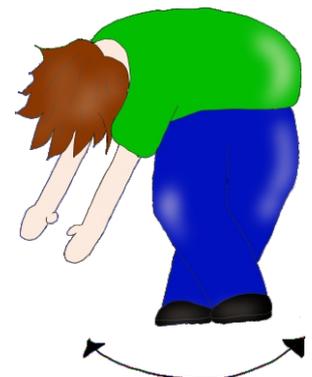


Rechtes u. linkes Ohr mit Daumen und Zeigefinger von oben nach unten massieren.

Entspannung



Beine kreuzen. Nach vorne beugen u. langsam hin und her schwingen. Ca. 20 sec. Danach langsam aufrichten u. die Seite wechseln.



Energieübung

1



Die Punkte / Vertiefungen links und rechts neben dem Brustbein, unterhalb des Schlüsselbeins massieren (mit Daumen und Zeigefinger).

Die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.
Nach ca. 20 sec. die Arme wechseln.

Energieübung

2



Füße schulterbreit auseinander fester Stand

Knie beugen u. wieder strecken

sich vorstellen:
Wurzeln wachsen aus den Füßen

Energieübung

3



Den Daumen unter die Unterlippe legen u. den Zeigefinger zwischen Nase u. Oberlippe. Damit die Punkt massieren.

Die andere Hand liegt auf dem Bauch.

Nach ca. 20 sec. wechseln.



Energieübung



4

Hand auf die kleine Mulde hinten im Nacken legen

Hand auf Bauchnabel legen.



einige Sekunden halten - Seite wechseln

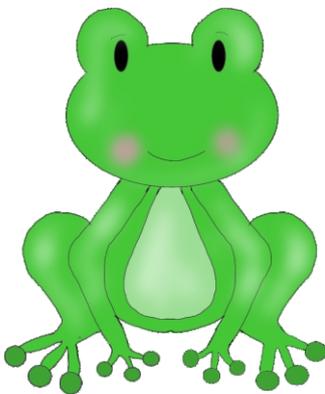
Hampelmann 



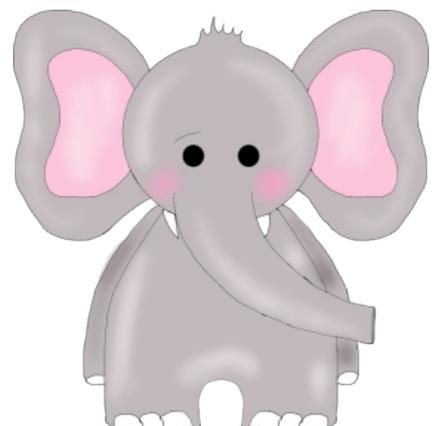
Schleiche
wie eine 
Katze



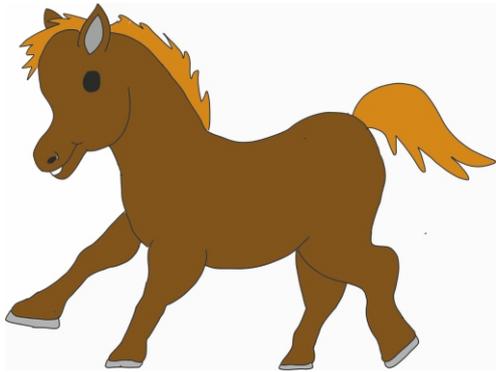
Hüpfe 
wie ein
Frosch



Stampfe 
wie ein
Elefant



Galoppiere
wie ein
Pferd



Watschel
wie ein
Pinguin

