

**V**ielen Menschen täte es gut, morgens nach dem Aufstehen zuerst ihr Gehirn einzuschalten. Wie Sie dies auf einfache Weise tun können, zeigt Ihnen die folgende kinesiologische Übung.

**Übungsanleitung:** Massieren Sie mit sanftem Druck die zwei Kuhlen direkt unter dem Schlüsselbein, links und rechts neben dem Brustbein, für ca. 20 Sekunden. Halten Sie dabei gleichzeitig Ihre andere Hand auf dem Bauchnabel. Wechseln Sie daraufhin Ihre Hände, und massieren Sie die Kuhlen nochmals mit der anderen Hand.

Diese Übung hat ihren Ursprung in der Akupressur. Die massierten Punkte sind die Endpunk-

Mit PRISMA gesund leben - 6. Energie-Übung mit Klaus Wienert

## »Wie Sie Ihr Gehirn einschalten«



*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

### KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)

te des Nierenmeridians (Niere 27). Die Stimulation dieser wichtigen Reflexpunkte aktiviert die Blutzufuhr zum Gehirn und die Integration der linken („logischen“) und rechten („kreativen“) Gehirnhälfte. Dies fördert das Überkreuzen der Mittellinie für visuelle und körperliche Aktivitäten. Bessere Konzentrationsfähigkeit und Zentrierung sind die Folge. Zudem macht diese Übung wach und erhöht die Energie.

Diese „Gehirn-Einschalt-Übung“ ist ein wesentlicher Bestandteil der „kinesiologischen Morgengymnastik“. Die Rückmeldungen vieler Eltern und Lehrer bestätigen, dass das regelmäßige Aktivieren der Gehirn-Einschalt-Punkte und andere kinesiologische Übungen die Konzentration, Aufnahmefähigkeit, das Wiedergeben von Gelerntem und damit die Leistung merklich verbessern können. Auch kinesiologisch gecoachte Sportler und Musiker verbessern dadurch ihre Koordinations- und Leistungsfähigkeit.

Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ ←