

Hook- ups

Diese Übung bringt die Aufmerksamkeit wieder zur Körpermitte und zur zentralen Rumpfmuskulatur zurück. Sie lässt wieder Ruhe einkehren. Mehrere Fertigkeiten werden gefördert wie Denken, deutliches Hören und Sprechen, an Tastaturen arbeiten und beruhigt bei Prüfungen und ähnlichen Herausforderungen. Außerdem verbessern sich das Gleichgewicht und die Koordination. Diese Übung hat die Gehirnforscherin Dr. Carla Hannaford entwickelt und sie beruhigt unser Darmagehirn.

Teil 1:

Durch das Überkreuzen der Armen und Beine werden alle Muskeln in diesem Bereich aktiviert und die o. g. Fähigkeiten und Fertigkeiten können genussvoll ausgelebt werden. Diese Übung löst Stress, lässt uns bei uns ankommen und unsere Aufmerksamkeit und Konzentration werden fokussiert. Lernen ist wieder möglich.

Im zweiten Teil der Übung werden die Gehirnhälften und die Körperseiten über die Fingerspitzen miteinander verbunden.

Teil 1 – Überkreuzen von Armen und Beinen

Als erstes werden die Beine gekreuzt. Auf einen sicheren Stand achten! Anschließend die Arme nach vorne strecken und das eine Handgelenk über das andere legen. Jetzt die Handflächen aneinander legen und die Finger falten (wie zum Beten). Zum Schluss die Hände nach unten und zur Brust drehen, die Augen schließen und ruhig atmen.

Teil 2 – Auflösung des „Knotens“ und Abschluss

Zum Abschluss werden die „Knoten“ wieder gelöst und man führt die Fingerspitzen - ohne hinzusehen - aneinander.

Varianten:

Nachdem die Kinder die Fingerspitzen zusammen geführt haben, versuchen sie mit geschlossenen Augen die Nase zu berühren. Das macht gerade jüngeren Kindern sehr viel Spaß. Wenn die Kinder die Übung können, kann diese Übung intensiviert werden, indem beim Einatmen die Zunge an den Gaumen gelegt und beim Ausatmen die Zunge fallen gelassen wird.

Mit Hilfe dieser Übung soll das „Darmagehirn“ beruhigt werden.

Diese Übung hilft bei:

- ruhig werden
- hilft bei Aufregung
- sich selber spüren

