

Fokussiert sein durch die Aktivierung des Nierenmeridians

Beschreibung

Durch die Massage von Meridianpunkten des Nierenmeridians wird die Zusammenarbeit beider Hirnhälften aktiviert. Dadurch steigert sich die Konzentrationsfähigkeit. Diese Übung hilft auch, wach und aufmerksam zu werden.

Method

Einzelarbeit

Materials

[Handout](#)

Preparation

Keine Vorbereitung notwendig

Tips for implementation

Diese Übung kann eingesetzt werden, wenn es im Seminar besonders dicht ist und die Teilnehmer:innen besonders konzentriert arbeiten sollen.

Resources/References

Die Traditionelle Chinesische Medizin bezieht sich auf 3 integrierte Ebenen: Seele, Geist und Körper. Lebensenergie fließt durch ein komplexes Energiebahnsystem. Kann die Energie ungehindert fließen, ist ein Mensch gesund, kommt es zu Blockaden so wird ein Mensch krank. Diese Energiebahnen werden Meridiane genannt. Die Meridiane stellen die Verbindung zwischen Körper, Organen, Psyche und Empfinden dar. Jeder Meridian hat bestimmte Aufgaben und beeinflusst auch die anderen Energiebahnen und Punkte. Die Chinesische Medizin beeinflusst durch Akupressur und Akupunktur diese Meridiane und hilft Menschen dabei, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Wenn der Energiefluss an bestimmten Meridianen und Punkten im Körper blockiert ist, kommt es zu Beschwerden, die letztendlich auch in Krankheiten münden können.

Der bei dieser Übung wichtige Meridian ist der Nierenmeridian. Der Nierenmeridian wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als kleines Yin oder „Shaoyin“ bezeichnet und lässt sich gut aktivieren und stärken. Er gehört zu den Yin-Organen und ist der Gegenmeridian zur Blase, dem Yang-Organ.

Learning outcomes

- Diese Übung verbessert die Zusammenarbeit beider Hirnhälften.
- Diese Übung hilft, wach und aufmerksam zu werden



Kristiane Kaiser

- Dadurch steigt die generelle Motivation, Aufgaben anzugehen.
- Diese Übung verbessert die Aufnahme von Sauerstoff und durch die Blutzufuhr zum Gehirn wird die Ausschüttung von Neurotransmitter reguliert; dadurch steigt das das Energieniveau.
- Die momentane Konzentrationsfähigkeit wird verbessert und die Gedächtnisleistung erhöht.

Description in clear steps

Step 1

Stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Drücken Sie Ihre Knie nicht ganz durch sondern beugen sie sie leicht. Machen Sie Sie Ihren Fokus weit, sodas sich Ihre Augen entspannen können.

Step 2

Legen Sie eine Hand ganz entspannt auf Ihren Bauchnabel. Mit dem Daumen und dem Mittelfinger der anderen Hand berühren Sie mit sattem Druck jene Punkte, die unterhalb des Schlüsselbeins und jeweils links und rechts des Brustbeins liegen. Sie haben diese beiden Punkte gefunden, wenn Sie mit Ihren Fingern eine kleine Vertiefung spüren können.

Sehen Sie sich dazu auch die Fotobeilage an, die Sie in der Rubrik Attachements herunterladen können. Am Ende des Videostatements von Kristiane Kaiser ist diese Übung außerdem zusätzlich zu sehen.

Step 3

Massieren Sie nun mit der einen Hand durch kleine Kreisbewegungen die beiden Punkte unterhalb Ihres Schlüsselbeins, während die andere Hand weiterhin ganz entspannt auf Ihrem Nabel ruht.

Step 4

Wechseln Sie nach ca. 20- bis 30 Sekunden die Hände. Führen Sie auf diese Weise diese Übung ca. 2 bis 3 Minuten durch.

Step 5

Während Sie die Punkte massieren, können Sie die Wirkung durch zusätzliche Augenbewegungen unterstützen: hin und her schauen, Augen-Kreisen, die Augen in Achterform bewegen.

Website

<http://www.kristianekaiser.com/en/>

Links

https://www.volksoper.at/volksoper_wien/ensemble/solisten/Kaiser_Kristiane.de.php

Video clip

<https://www.youtube.com/watch?v=aV6D0-AQURy>

Art category

Musik, Performing Arts

Days

- 1

Group size

- Individuals

Settings

- Face-to-face
- Online

Competence / skill

- Composure/emotional regulation
- Self-motivation & perseverance

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License



Copyright 2023 CENTAUR Projekt

<https://training.centaur-project.eu/exercises/CX153/>

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Project Number: 2020-1-DE02-KA227-ADU-008268