

## Leichter Lernen mit Bewegung und Entspannung

### Überkreuzbewegungen x

Diese Bewegung nimmt das einfache Prinzip der Überkreuzung der Körpermittellinie auf. Jede Drehbewegung führt zu einer Überkreuzung der Mittellinie. Diese im Kleinkindalter erlernte Fähigkeit verliert mit zunehmendem Alter ihre Leichtigkeit. Sie sollte gesondert und bewusst trainiert werden, um die mit ihr in Verbindung gebrachten Fähigkeiten auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene zu erhalten.

Überkreuzbewegungen:

- machen Spaß
- verstärken das Gesundheitsbewusstsein
- fördern die Verdauung
- erleichtern das Lernen
- verbessern den IQ
- lockern die Steifheit
- reduzieren Stress
- gleichen Emotionen aus



### Anschaltpunkte

Akuter und latent untergründig Stress führt zu einer Einschränkung der Wahrnehmung. (z.B. „Ich schalte ab“, „Ich kann nichts mehr hören“) Besonders die Beeinträchtigung der 360°-Wahrnehmung des Hörens kann zu einem „In-sich-Zurückziehen“ führen.

Diese Abwärtsspirale wird durch das Ansprechen von Punkten aus den Akupunkturmeridianen gezielt unterbrochen. Durch das „Einschalten“ (Massieren) wird diese Blockade im Energiekreislauf des Gesamtsystems aufgehoben.

1) Links-rechts: halte Bauchnabel und zwei Punkte in der Vertiefung unter dem Schlüsselbein, Seiten wechseln  
 2) Oben-unten: Halte Bauchnabel und Ober- und Unterlippe, Seiten wechseln  
 3) Vorn-hinten: Halte Bauchnabel und Steißbein, Seiten wechseln

