

Kim da Silva/Do-Ri Rydl

Energie durch Bewegung

**Kinesiologische Übungen für die ganze Familie
nach Dr. Paul E. Dennison**

**Eine Anleitung mit speziellen Übungen,
um**

- Lebensfreude zu haben**
- müheloser zu lernen**
- Streß zu vermeiden**
- den Tag zu er-leben**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	14
1. Teil: Warum „Du“	16
Kinesiologie, die natürlichste Sache der Welt	17
Das Buch in Deinen Händen	19
Energetisch richtige Bewegung aktiviert unsere Lebenskraft	21
Der Unterschied zwischen kinesiologischen Übungen und Gymnastik	22
Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten.	22
Abneigung zu ganz bestimmten Übungen.	23
Wo kannst Du die kinesiologischen Übungen einsetzen?	24
Der praktische Umgang mit dem Buch.	26
Begriffserklärungen von A-Z:	28
Akademische Fähigkeiten	28
Atemreflex.	28
Augenenergie.	29
Beckenatmung.	29
Becken/Hinterhaupt-Reflex.	29
Edu-K-fünf-Minuten-Kurzturnen.	30
Energiepuls.	30
Fokussierung.	30
Emotionen	31
Gehirn-Integration.	31
Gruppenübungen.	32
Hand-Augen-Koordination.	32
Integriertes Lernen.	33
Intuitive Fähigkeiten.	34

Lernen	35
Ohrenenergie	35
Schädelatmung	36
Sehnen	36
Selbstheilungsreflex	38
Sport	38
Streß	39
Studium	40
Tagesablauf	41
Zentrierung	41
 Auch das solltest Du wissen - ein Wort zur Ernährung	 42
 2. Teil: Die Übungen in der Praxis	 44
Ein Bild sagt mehr als viele Worte	46
I. Energiebewegungen	51
1 Wasser	51
2 Erdknöpfe	54
3 Raumknöpfe	56
4 Gleichgewichtsknöpfe	58
5 Gehirnknöpfe	60
6 Denkmütze	62
7 Gähnen - Kiefergelenk entspannen	64
 II. Innere Einstellung	 67
8 Positive Punkte	67
9 Wayne Cook	71
 in. Sich über die Mittellinie bewegen	 74
10 Nackenrolle	74
11 Sich überkreuz bewegen -Jazzgymnastikstil	81

12 Spiegelbildliches Malen	83
13 Liegende Achten für das Schreiben	85
14 Liegende Achten für Buchstaben-Integration.	88
15 Ohrenachten	90
16 Augenachten	92
17 Schaukel A	96
18 Schaukel B	98
19 Schaukel C	100
20 Bauchatmen A - im Liegen	102
21 Bauchatmen B - im Stehen.	104
22 Sich überkreuz bewegen - Radfahrstil	106
23 Sich überkreuz aufrichten.	108
24 Kobra	110
25 Cross Crawl mit Augenkreisen	113
26 Bahnung der Seitigkeiten - nach Paul Dennison	116
IV. Längungsbewegungen	124
27 Längen des Psoas A	124
28 Längen des Psoas B.	127
29 Eule	130
30 Längen der Armmuskeln	133
31 Längen der Unterschenkelmuskeln	135
32 Längen der Waden	138
33 Längen der Beinmuskeln.	140
3. Teil: Die Übungsfolgen - aus der Praxis für die Praxis	143
1 Zentrierung für einen guten Start in den Tag	145
2 Erhaltung der Zentrierung	146
3 Schüler sein und lernen können	147
4 Für klares Denken	148
5 Für streßfreies Lernen und Studieren	149

6 Für verständliches Buchstabieren, schnell und flüssig ...	150
7 Für schnelles Lesen und Verstehen	151
8 Lesen, begreifen und anwenden	152
9 Für ausdrucksvolles Vorlesen	153
10 Für flüssiges Schreiben	156
11 Für müheloses Rechnen	157
12 Für klaren Ausdruck und hinhören können	158
13 Für streßfreie Prüfung	159
14 Für Freude beim Sport	161
15 Fokussierung - die Fähigkeit, aufmerksam sein zu können	162
16 Für produktives Arbeiten mit der Schreibmaschine und am Computer	163
17 Für die Balance der persönlichen Ökologie	164
18 Für das Reisen mit Bus, Auto oder Flugzeug	166
19 Für flottes Aufstehen	168
20 Geduldig warten können	169
21 Klare Entscheidungen treffen	170
22 Spontanität - schnell und geistesgegenwärtig handeln ...	172
23 Entspannt zum Arzt gehen	173
24 Sich entspannen können und sinnvoller Freizeit- beschäftigung nachgehen	174
25 Gut organisiert sein	175
26 Konfrontationsfähig sein und Klärung herbeiführen	176
27 Den Körper für Essen und Verdauen vorbereiten	177
28 Wir bekommen Besuch, wir besuchen	178
29 Der richtige Umgang mit TV und Video	179
30 Gut schlafen	180
4. Teil: Übersicht der Übungen in den Übungsfolgen	182
Übersicht - „Was kann ich tun für ...“ - Symptomliste	184

Wie stelle ich mir eine eigene Übungsfolge zusammen?	191
Der Umgang mit dem Übungsbogen	192
Die Übungen für meine persönliche Übungsfolge - Arbeitsblatt	194
Überleben - Leben - Erleben.	196
EM-K - Eternal Movement - Kinesiologie zur Selbstheilung	
Wie kann ich Kinesiologie lernen?	198
Autoren	200
Literaturempfehlung	204