

# Hook-up

---

Von der Nacht in den Tag, vom Arbeiten in die Freizeit, vom Putzen zum Kochen, vom Studieren zum Essen, vom Tag in die Nacht – Der Tag bietet x Gelegenheiten für Übergänge, vom einen zum anderen. Wer nicht gut aufhören kann mit etwas **oder Schwierigkeiten hat, etwas Neues anzufangen**, dem hilft vielleicht folgende kinesiologische Übung:

Im ersten Teil bequem dasitzen oder liegen. Die Beine übereinander schlagen. Die Arme übereinander legen und die Handflächen zueinander halten, dann wie zum Gebet falten und die Hände zum Brustkorb eindrehen. In dieser Haltung mit ruhigem Atem und der Zunge zum oberen Gaumen hin gedrückt verweilen.

Im zweiten Teil die Beine wieder gerade auf den Boden stellen, gut erden. Die Hände ausfalten und nur die Fingerspitzen aufeinander legen. Atmen lassen.

So werden Energien ausgeglichen und Übergänge vereinfacht, die Aufnahme gefördert. Woran denke ich dabei? Wofür will ich die neue Kraft einsetzen?

Diese „Hook-up“ Übung hilft auch Kindern, sich zu beruhigen und leichter einzuschlafen. Ist auch eine gute erste Hilfe bei Nervosität und zur Einkehr bei sich selber.