

Liegende Acht

Ursprünglich aus der Heilpädagogik zum Sehtraining verwendet, wurde die liegende Acht, auch tibetanische Acht, ins Brain Gym, also in die Kinesiologie eingeführt. Das Symbol der 8 steht auch für die Unendlichkeit und hat einen ausgleichenden und verbindenden Einfluss. Dies wird genutzt zum Kreuzen der Mittellinie, zum Verbessern der Augenmuskelkoordination und Integration von rechter und linker Hirnhälfte.

Dafür nimmt man im Stehen oder Sitzen eine gerade Haltung ein, richtet sich auf einen auf Augenhöhe vor sich liegenden Punkt aus, welcher dann der Mittelpunkt der Acht sein wird. Nun zeichnest du zuerst mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft vor dich hin. Dabei darauf achten, dass du in der Mitte hoch fährst und aussen nach unten. Nach drei Mal mit der linken Hand fahren noch drei Mal mit der rechten, dann mit beiden Händen miteinander. Der Kopf folgt der Acht nur leicht, dafür die Augen mitfahren lassen und den Schwung dabei gut spüren.

Die liegende Acht verhilft zu besserem Leseverständnis, Erkennen von Symbolen, Balance, Koordination und Zentrierung. Sie ist sinnvoll vor dem Lesen, Schreiben, Autofahren und Sportarten, bei der Balance und Koordination gefragt ist.

Als Symbol auf der Haut zu fahren oder über einem Körperteil mit wenig Abstand zum Körper kann die liegende Acht energetisch „nähen“. Das heisst, nach einem Unfall, einer Verletzung, Operation, bei Schmerzen, Unwohlsein etc. die betreffende Stelle mit der Figur 8 massieren oder darüber hinweg fahren, sodass sich diese spezifische Bewegung gut anfühlt, wärmt oder sogar kribbelt.