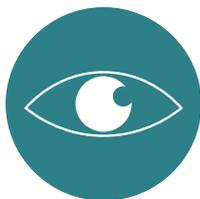




Heute benutze ich meine nicht-dominante Seite

Wenn das Gehirn unter Stress steht, holt sich der Körper zunächst Unterstützung von seiner starken, dominanten Seite. Es ist dringend notwendig, dass wir mit voller Kraft und Power unser Ziel erreichen.

Wo ist denn mein dominantes Auge?
Um das herauszufinden, probiere die Übung.



Bildquelle: Nadaline Schubert



Übungsvideos und weitere Informationen findest Du im Internet unter www.lysolutions.de

Diese Übung ist Bestandteil der Broschüre „Gehirn in Bewegung“, Teil 1 aus der Reihe „Mentale Gesundheit“.

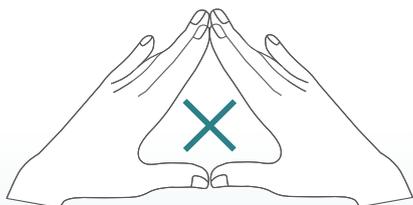
Auf der Rückseite findest Du eine detaillierte Übungsanleitung.

Heute benutze ich meine nicht-dominante Seite

Übungsanleitung

Bilde mit Daumen und Zeigefinger beider Hände ein Dreieck. Strecke nun Deine Arme aus und halte sie mittig vor Dein Gesicht. Fokussiere dann mit beiden Augen durch das Dreieck ein beliebiges Objekt. Schließe jetzt zuerst das rechte Auge, danach das linke Auge. (Falls Du Schwierigkeiten hast, Deine Augen einzeln zu schließen, frage jemandem, ob er Dir ein Blatt Papier vor das entsprechende Auge hält.)

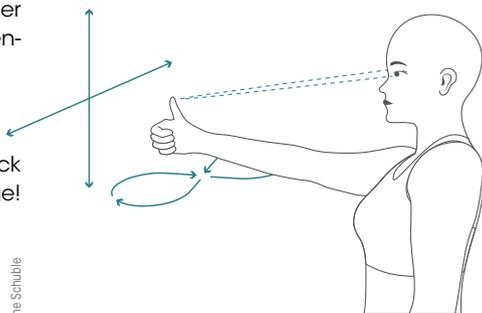
Das Auge, bei dem das Objekt im Dreieck sichtbar bleibt, ist Dein dominantes Auge!



Bildquelle Nadine Schuble

Augenbewegungstraining ist ein ganz effektives Training für Deine Konzentrationssteigerung, für die Fokussierung und Unterstützung der räumlichen Orientierungsfähigkeit. Wenn Du eine Augenklappe zur Hand hast, versuche die Übung mit einem Auge.

Fokussiere den Daumen Deiner nicht-dominanten Hand, der Arm ist dabei gerade nach vorne ausgestreckt. Führe den Daumen langsam von links nach rechts, dann von rechts nach links. Anschließend führe den Daumen von oben nach unten und von unten nach oben. Verfolge den Daumen nur mit den Augen (also ohne den Kopf mitzubewegen).



Bildquelle Nadine Schuble

Wechsele nun den Daumen und führe diesen von links unten nach rechts oben, anschließend von rechts unten nach links oben, so als würdest Du ein »X« in die Luft zeichnen. Zeichne anschließend mit diesem Daumen eine liegende Acht, dann eine stehende Acht und zum Schluss ein großes Kreuz. Dabei bleibt Dein Arm ausgestreckt, die Halswirbelsäule bleibt gerade.

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Industriepark Höchst, 65926 Frankfurt