

## Lernen lernen



### Energieübung für Ruhe und Konzentration

Die folgenden zwei Übungen stammen von Wayne Cook. Du kannst die Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen machen.

#### 1. Übung:

Strecke beide Beine aus und überkreuze sie so, dass die Fußknöchel übereinanderliegen. Strecke beide Arme aus, überkreuze sie und lege nun die Handflächen aneinander, so dass die Daumen nach unten zeigen. Verschränke die Finger, drehe die geschlossenen Hände zum Körper und lege sie am Brustbein ab. Drücke beim Einatmen deine Zungenspitze hinter den Zähnen an den Gaumen und löse sie wieder beim Ausatmen. Schließe dabei die Augen und wiederhole die Übung einige Male.



#### 2. Übung:

Stelle deine Füße parallel zueinander auf den Boden. Lege die Fingerspitzen beider Hände auf Brusthöhe sanft aneinander. Schließe wieder die Augen und drücke beim Einatmen die Zungenspitze an den Gaumen, löse sie beim Ausatmen. Atme tief durch und führe auch diese Übung einige Male aus.



#### Was bringen diese Übungen:

- Sie fördern deine Aufmerksamkeit.
- Dein Körper kommt zur Ruhe.
- Die Konzentration steigt, du kannst Wissen besser aufnehmen und abrufen.
- Du kannst damit Stress abbauen.
- Sie wirken sich positiv auf körperliche Koordination und das Gleichgewicht aus.