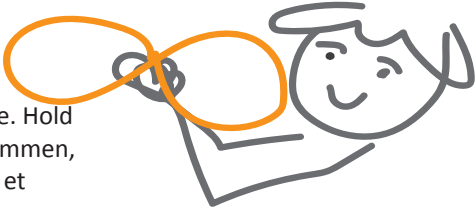


GUF for hjernen :)

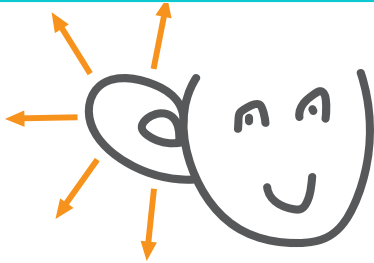
8-taller for en integreret hjerne



Stræk armene. Hold hænderne sammen, så du danner et "kig-hul".

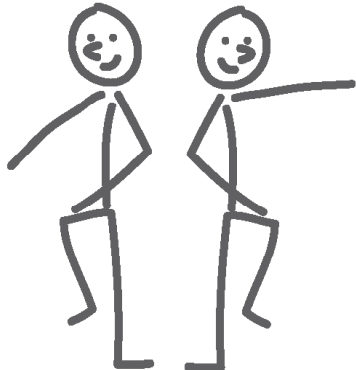
Bevæg armene i store og små liggende 8-taller mens du kigger gennem hullet.
Hold hovedet stille og bevæg kun øjnene.
For bedre koncentration og klarhed i hjernen.

Spids ører



Træk i ørekanten, som ville du folde ørerne ud. Begynd øverst og arbejd dig ned til øreflipperne. Gentag 5 - 10 gange.
Øger opmærksomhed og evnen til at tale og høre efter.
Aktiverer hukommelsen.

Energi til begge hjernehalvdele



Lav krydsgang:
Højre hånd til venstre knæ og venstre hånd til højre knæ.
Find gerne på variationer.

Styrker samarbejdet mellem hjernehalvdelene og giver masser af energi.

copyright Rikke Barbro Bendixen

KINESIOLOGI

KINESIOLOGI

- når der skal lys i pæren

Kinesiologi er Energimedisin.
Kinesiologi kan hjælpe dig med at skabe flow og balance i dit energisystem.
Og med enkle øvelser kan du selv gøre rigtig meget for at få det bedre - fysisk som mentalt.

Med denne folder får du en samling af øvelser, som vil hjælpe dig godt på vej. Det er nemmere end du tror - og altid umagen hver.

Hver øvelse tager kun nogle få minutter og kan benyttes af både børn og voksne.

Rigtig god fornøjelse :)

Rikke Barbro Bendixen, DK-kinesiolog, RAB
+45 2239 0868
kontakt@kinesiologi-butikken.dk

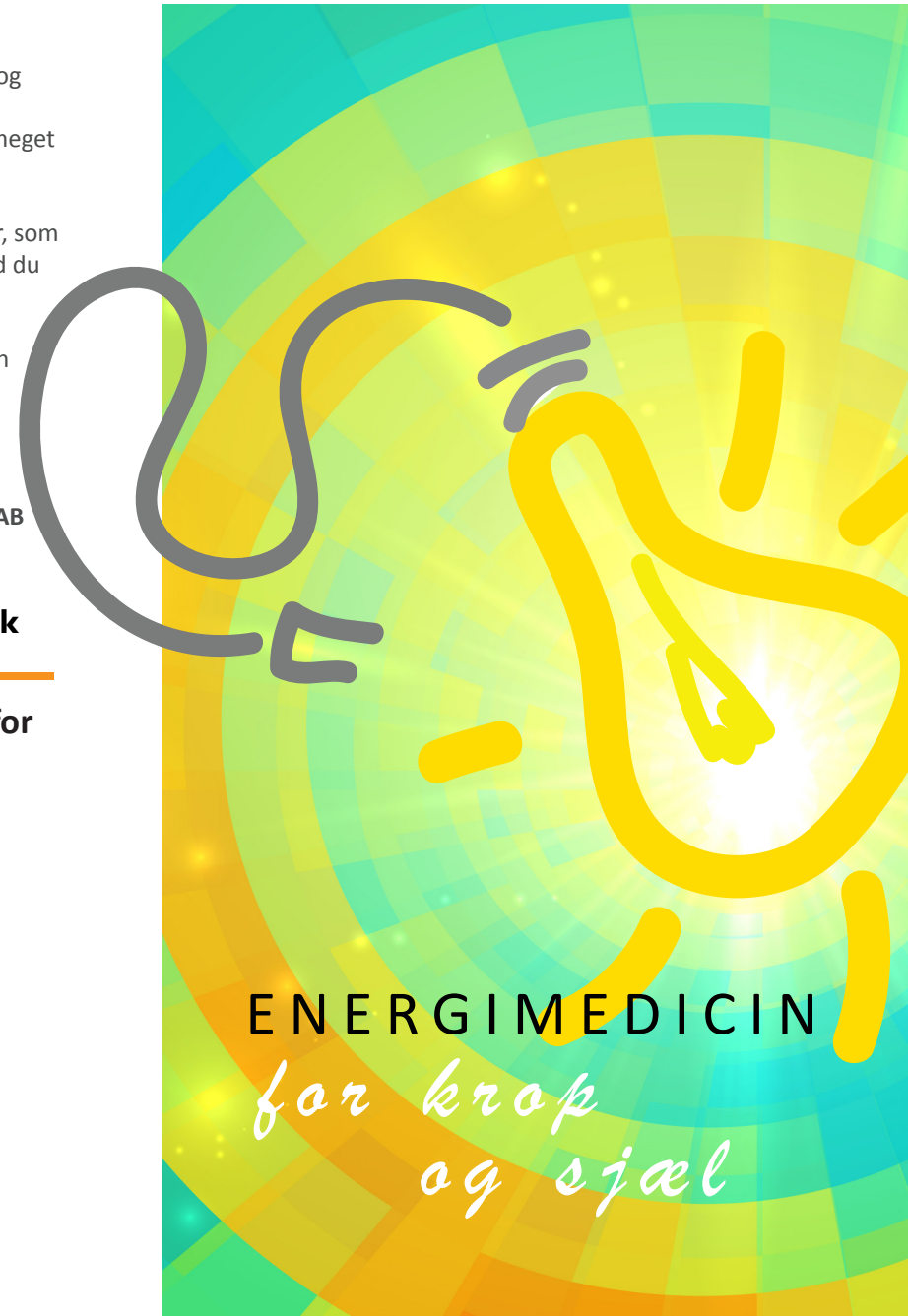
www.kinesiologi-butikken.dk

Kinesiologi - når du har brug for

*mere energi
ro og balance
større modstandskraft
personlig udvikling
et stærkt immunforsvar
støtte i en stresset hverdag
hjælp til forandring*



www.kinesiologi.dk



ENERGIMEDICIN

for krop
og sjæl

Balance op/ned



Massér over- og underlæbe med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 1-2 min.

For mental uro og stress. Når der sker "for meget" i hovedet.

Slip emotionelt stress



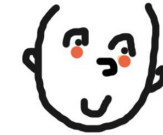
Tænk på det, som stresser/bekymrer dig. Træk vejret dybt. Samtidig holder du på panden med den ene hånd og bagehovedet med den anden. Lav evt øjenrotationer samtidig.

Fortsæt til du har svært ved at fastholde den oprindelige tanke. Fantastisk i enhver stresset situation.

Immundeforsvar - de 7 bank



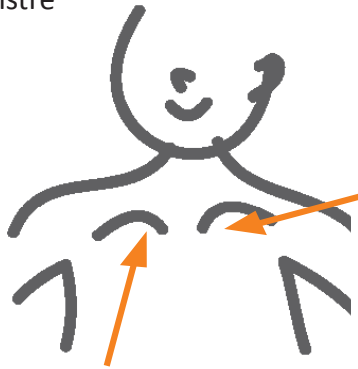
Bank rytmisk på de markerede punkter.



Styrker kroppen generelt og immunforsvaret i særdeleshed.

Balance højre/venstre

Massér punkterne i hullet under kravebenet med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 1-2 min.



Styrker balancen mellem højre og venstre side af kroppen.

Styrk dit energifelt 1

Forestil dig at du væver et energifelt af sammenhængende 8-taller. Sørg for at komme hele vejen rundt. Brug begge hænder og bevæg gerne kroppen samtidig.

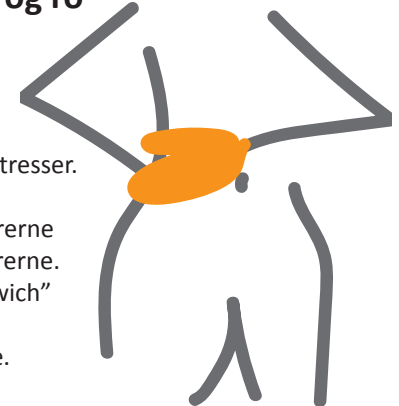


Styrker dig og holder andres energier ude. Er du meget sensitiv, så er denne øvelse bare fantastisk.

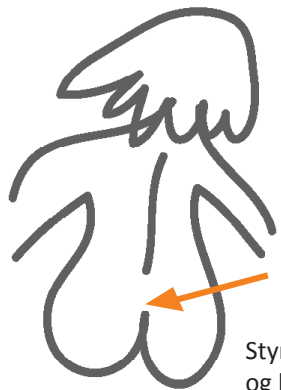
Nyreenergi - og ro

Den ultimative afstresser.

Giver energi til nyrerne og afstresser binyrerne. Lav en "nyresandwich" og send energi. 3-5 min i hver side.



Balance for/bag



Massér halebenet med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 1-2 min.

Styrker balancen mellem forsiden og bagsiden af kroppen.

Styrk dit energifelt 2

Sig højt: "Jeg er udelukkendedit navn.... her og nu og på alle planer." Samtidig gør du følgende:

- Stræk armene ud til siden
- Hold spidserne af tommel- og ringfinger sammen - på begge hænder.
- Før hænderne sammen foran dig, stadig med strakte arme.
- Saml hænderne og før dem ind til hjertet.
- Gentag 3 gange

Hold på energien



Forestil dig at du lukker en lynlås i en jakke. Start ved symfysen og slut under underlæben. Gentag flere gange.

Styrker og beskytter mod negativ energi.