

11
übungen
für mehr
fitness im
kopf

1



dromedar

Starte den **gripspfad** immer mit einem frischen Glas Wasser. Und trinke auf dem Rundgang immer wieder ein paar grosse Schlucke.

Weckt Deine Lebensgeister

Wasser ist Leben. Für effizientes Abspeichern und Wiederabrufen von Informationen braucht man klares Wasser. Besonders im Alter sollte man also trinken, trinken, trinken, mindestens zwei Liter pro Tag.

2



gorilla

- 1 Klopfe mit beiden Fäusten locker auf Deinen Brustkorb.
- 2 Mache das eine Minute lang und atme dabei normal weiter.

Macht Dich hellwach

Durch das Klopfen des Brustkorbes wird der Kreislauf aktiviert, das Gehirn mit sauerstoffreichem Blut versorgt und das ganze Meridiansystem angeregt.

3



gazelle

- 1 Bringe langsam und bewusst den rechten Ellbogen oder Unterarm und das linke Knie zusammen.
- 2 Mache dasselbe mit der anderen Seite.
- 3 Wiederhole die Übung etwa 20-mal.

Integriert Deine beiden Gehirnhälften

Das Lernen fällt dadurch leichter und die Körperkoordination verbessert sich.

4



eule

- 1 Strecke einen Arm geradeaus nach vorn, den Daumen nach oben.
- 2 Zeichne damit langsam und fliessend eine grosse liegende Acht in die Luft. Wichtig: nach links oben beginnen! Richte Deinen Blick dabei auf den Daumen, halte Deinen Kopf gerade und das Gesicht nach vorn, so dass der Kopf nur leicht mit der Bewegung der Acht mitgeht.
- 3 Mache drei komplette Achten mit der einen Hand, dann weitere drei mit der anderen und die letzten drei mit gefalteten Händen.

Schärft Deine Augen

Durch das Kreisen der Augen entspannen sich die Augenmuskeln und die Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften werden angeregt. Das hat positive Auswirkungen auf das Sehen und Lesen.

5



luchs

- 1 Ziehe mit Daumen und Zeigefinger die Ohränder sanft nach hinten.
- 2 Beginne ganz oben und gleite mit sanfter Massage am Ohr nach unten bis zum Ohrfläppchen.
- 3 Wiederhole die Übung mindestens dreimal.

Schärft Dein Gehör

Durch das Massieren wird die Durchblutung im Innenohr und rund um das Ohr angeregt. Das hat Auswirkungen auf das Gehör, das Gleichgewicht, die Sprachzentren und das Gedächtnis.

6



tiger

- 1 Lege Deine Hand auf die linke Schulter, nahe beim Nacken, und drücke den Muskel dort fest zusammen.
- 2 Atme tief ein, dann atme aus, während Du Deinen Kopf nach rechts drehst, bis Du über die rechte Schulter bequem nach hinten schauen kannst.
- 3 Atme wieder ein, drehe während Du ausatmest Deinen Kopf langsam auf die andere Seite, bis Du über die linke Schulter schauen kannst.
- 4 Wiederhole die Übung mindestens dreimal und wechsele danach die Seite.

Macht total locker

Entspannt die Schultermuskulatur. Dadurch entsteht eine bessere Blut- und Energiezufuhr zum Gehirn.

7



nashorn

- 1 Lehne Dich mit beiden Händen, die schulterbreit auseinander liegen, gegen eine Wand oder eine Person. Strecke Dein linkes Bein gerade nach hinten, während Du Dein rechtes Knie leicht beugst.
- 2 Während Du ausatmest drücke die Ferse des gestreckten Beines gegen den Boden. Bleibe etwa 20 Sekunden in dieser Dehnung.
- 3 Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Weckt Deine Kreativität

Das Nashorn bringt unser Denken wieder in Fluss, es fördert das Sprechen und hilft uns Lösungen zu finden, wenn wir festgefahren sind.

8



giraffe

- 1 Beuge leicht die Knie. Strecke den linken Arm nach vorne aus und lege Deinen Kopf entspannt auf die Schulter. Stelle Dir in der Ferne eine riesige liegende Acht vor und schaue darauf.
- 2 Zeichne nun mit dem Arm diese Acht nach. Beginne in Richtung nach oben links. Dabei bleibt der Kopf entspannt auf dem Arm liegen, Dein Blick ist immer in die Ferne auf die Acht gerichtet.
- 3 Mache die Übung dreimal und wiederhole sie auch mit dem rechten Arm.

Stimuliert fast alle Deine Fähigkeiten

Durch das Bewegen des Kopfes wird die Lympflüssigkeit im Innenohr bewegt. Dadurch werden viele Nervenbahnen in einem sehr grossen Teil des Gehirns stimuliert. Das wirkt positiv auf das Gedächtnis und das logische Denken.

9



condor

- 1 Hebe beide Arme seitlich hoch mit der Handfläche nach oben.
- 2 Während Du ausatmest, drehe den linken Arm nach hinten, während Du den rechten nach vorne bewegst. Der Kopf und der Blick folgen der linken Hand.
- 3 Atme nun tief ein und drehe während des Ausatmens die Arme in die Gegenrichtung bis der Kopf auf der Gegenseite wieder nach hinten schaut. Die Augen folgen nun der anderen Hand.

Zentriert Dich

Durch das Drehen der Wirbelsäule werden Verspannungen gelöst. Dadurch kommt es zu einer Zentrierung, das Denken wird klar, die Konzentration und das Gleichgewicht verbessern sich.

10



delphine

- 1 Bewege beide Hände und Arme spiegelbildlich. Während Du mit der linken Hand einen Bogen nach links zeichnest, zeichne gleichzeitig mit der rechten Hand den selben Bogen nach rechts. Die Mittellinie wird dabei nicht überquert.
- 2 Überlege Dir andere Formen, die spiegelbildlich möglich sind.

Aktiviert Deine Intelligenz

Durch das Bewegen beider Arme werden beide Gehirnhälften aktiviert. Dadurch findest Du ganz neue Lösungsansätze.

11



python

- 1 Lege den linken Fuss über den rechten.
- 2 Lege anschliessend den linken Arm über den rechten, Handflächen gegeneinander. Falte die Hände zusammen, lege diese, indem Du einen Halbkreis machst, von unten nach oben auf die Brust.
- 3 Entspanne Dich für 30-60 Sekunden mit geschlossenen Augen. Atme tief ein und aus.
- 4 Stelle nun beide Beine nebeneinander, öffne Augen und Hände. Während Du tief und entspannt weiter atmest, werden die Fingerspitzen beider Hände zusammen geführt.

Entspannt und zentriert Dich

Innerhalb weniger Sekunden werden beide Hirnhälften ausgeglichen. Dies führt ganz schnell zu einer inneren Ruhe und Konzentration.