

1. Klarheit im Denken

- Legen Sie eine Hand auf Ihre Stirn und die andere auf die Mitte des Hinterkopfs (Hinterhauptslappen des primären Seh-Zentrums).
- Lassen Sie die Situation vor Ihrem geistigen Auge ablaufen, während Sie Stirn und Hinterkopf halten. Atmen Sie währenddessen tief.
- Halten Sie, atmen Sie ruhig und überdenken Sie etwa vier Mal die stressbeladene Situation, bis Sie sich ruhig fühlen. Das bedeutet, dass der Stress aufgelöst ist.
- Halten Sie dreimal hintereinander den Atem für 30 Sekunden an. Das bringt Sauerstoff in das Gehirn, klärt das Denken und löst Spannung im ganzen Körper.

2. Sich „in die Mitte bringen“ - bessere Wahrnehmung

Der erste Übungsteil verbindet Kopf und Körper:

- Legen Sie eine Hand über den Bauchnabel. Mit der anderen Hand berühren Sie Ihr Kinn und Ihre Oberlippe. Hier befinden sich die Endpunkte des Zentralmeridians und des Gouverneurmeridians.
- Massieren Sie mit beiden Händen ca. 30 Sekunden lang nun leicht die Hautoberfläche dieser Bereiche. Danach wechseln Sie die Hände und massieren die jeweiligen Punkte mit der anderen Hand.

Der zweite Übungsteil verbindet die Gegenwart, auf der vorderen Körperseite lokalisiert, mit der Vergangenheit:

- Legen Sie eine Hand über Ihren Bauchnabel, die andere auf das Ende Ihres Steißbeins.
- Massieren Sie die Bereiche ca. 30 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Hände.

Der dritte Teil verbindet Ihre rechte mit Ihrer linken Körperseite:

- Legen Sie eine Hand über Ihren Bauchnabel. Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand massieren Sie jetzt die Grube unterhalb Ihres Schlüsselbeins. Dieser Punkt heißt Niere 27. Hier befindet sich der Endpunkt des Nierenmeridians.
- Wechseln Sie nach ca. 30 Sekunden die Hände.

3. Tiefes Atmen in allen 9 Blickrichtungen

- Halten Sie Stirn und Hinterkopf. Blicken Sie nach oben und nehmen Sie einen tiefen Atemzug – atmen Sie dann wieder aus, während Sie weiterhin nach oben schauen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, blicken Sie dieses Mal aber nach schräg links oben. Wiederholen Sie das mit allen neun Blickrichtungen (links oben, links, links unten, unten, rechts unten, rechts, rechts oben, oben und geradeaus)
- Wiederholen Sie diesen Kreis mit geschlossenen Augen.

Wichtig dabei ist, dass der Kopf während der ganzen Übung gerade bleibt, denn es geht hierbei um die Augenbewegungen und -stellungen. Ruhiges tiefes Atmen (bis in den Bauch...!) hilft dem Körper, seine Balance wiederzufinden.

4. Sich selbst schützen

Mit Hilfe des Zentralmeridians können sie sich selbst wirkungsvoll nach außen schützen. Mit dieser Übung wappnen Sie sich vor problematischen Situationen.

- Streichen Sie mit Ihren Händen mehrmals am Zentralmeridian **von unten nach oben** entlang. Der Anfangspunkt liegt am Schambein, der Endpunkt beim Kinn.
- Stellen Sie sich dabei vor, Sie ziehen wie bei einer Hülle den Reißverschluss zu. Ihre Beweglichkeit bleibt Ihnen dabei voll und ganz erhalten. Stellen Sie sich einfach vor, Sie stecken in einer bequemen langen Jacke.

Vor schwierigen Gesprächen unterstützen Sie sich dadurch, anstehende Probleme zu meistern. Wenn Sie das Gefühl haben, andere respektieren Ihren Freiraum nicht, ist diese Übung ebenfalls sehr wirkungsvoll.

5. Mit der Atmung entspannen

Diese Atemübung beruhigt und entspannt in Stresssituationen.

- Halten Sie ein Nasenloch zu, und atmen Sie durch das andere ein. Halten Sie nun das andere Nasenloch zu, und atmen Sie durch das Gegenüberliegende aus.
- Atmen Sie durch dieses nun wieder ein. Verschließen das andere und atmen wieder aus.
- Wiederholen Sie die Übung ein paar mal, sie hilft ins Gleichgewicht zu kommen.