

Ohrmassage (Denkmütze)

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können. Hilfreich in der Schule oder an Vorträgen, während der Computerarbeit, oder beim Autofahren.

Vorgehen:

- Sie können die Ohrmassage gleichzeitig an beiden Ohren ausführen. Für das linke nehmen Sie die linke Hand, für das rechte Ohr die rechte Hand.
- Benutzen Sie Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach aussen zu ziehen und auszustreichen (Daumen innen, Zeigefinger außen am Ohr).
- Dabei beginnen Sie oben und massieren mit sanftem Druck am Ohr entlang nach unten.
- Auch das Ohrläppchen wird mitmassiert.
- Dabei werden die Ohren leicht gerötet und angenehm warm.
- Wiederholen Sie die Übung 3-5 mal.

Variationen:

- Mit einem kräftigen Gähnen wird die Wirkung der Übung verstärkt.

Wirkung der Übung:

- Durch die bessere Durchblutung wird der Gehörsinn aktiviert.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verbessert sich.
- Das Gehörte kann besser aufgenommen und gespeichert werden.
- Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung.
- Das Innenohr und damit das Gleichgewichtsorgan werden aktiviert.

Anmerkung

Bei meiner Tochter hat die Ohrmassage bei Reisebeschwerden während des Autofahrens jeweils wahre Wunder bewirkt. Nach kurzer Rast (5 Minuten) mit Ohrmassage war wieder eine entspannte Weiterreise möglich.

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X



Ohrmassage (Denkmütze) Stärkt die Konzentrationsfähigkeit.