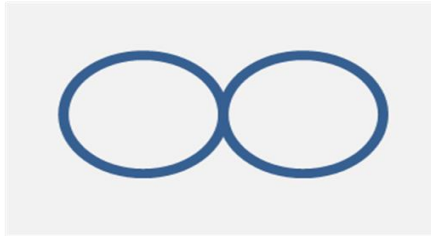


## WAS DIE ACHT ALLES MACHT!



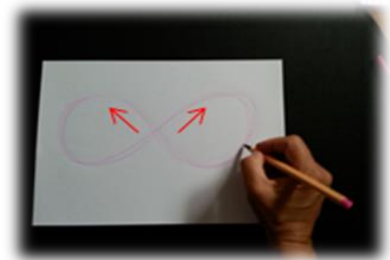
Die liegende Acht ist aus alten Kulturen und der tibetischen Medizin bekannt. Anfang der 70er Jahre hat Dr. Paul Dennison die Arbeit mit der liegenden Acht in seinen kinesiologischen Ansatz und sein Konzept „Brain Gym“ übernommen.

Die Arbeit mit der liegenden Acht aktiviert die linke und die rechte Gehirn-Hemisphäre und stärkt deren Verbindung durch das Corpus Callosum.

### ÜBUNG 1

Sie formulieren ein klares Ziel, das sie positiv motiviert und aktiviert und das sich ausschließlich auf Sie selbst bezieht.

Nun nehmen Sie ein leeres Blatt und malen, während Sie dieses Ziel ständig (laut) wiederholen, in einer fortlaufenden Bewegung die liegende Acht (nach rechts oder links beginnend) auf das Papier. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn dabei die Bedeutung der Worte scheinbar „abhanden“ kommt ;-)...!



Wichtig! Stets mit Malrichtung nach oben starten!

Diese Malbewegung führen Sie solange durch, bis sich ein Gefühl von Klarheit und Leichtigkeit oder Ähnliches einstellt.

Häufig berichten Kunden, dass sich mit dieser Übung die Zielvorstellung „einfacher anfühlt“ und mit mehr Energie in´s Leben gebracht werden kann.

### ÜBUNG 2

Sie haben ein Ziel und stellen fest, dass Sie sich nicht in Richtung dieses Zieles bewegen. Innere Schweinehunde, Blockaden, hinderliche Einstellungen, ... wie auch immer Sie es benennen, es tut sich nichts.

Diese Übung ist eine Möglichkeit, den eigenen Blickwinkel zu erweitern und neue Optionen einzubeziehen. Es entsteht ein neues Gleichgewicht und die Konzentration auf das Ziel wird erhöht.

Nehmen Sie zwei Blatt Papier und notieren Sie darauf, was Sie bereits erfolgreich auf dem Weg zum Ziel erledigt haben (Blatt 1) bzw. was Ihnen noch fehlt bzw. Sie noch ab-/be-/erarbeiten müssen (Blatt 2). Es ist immer gut, hier auch bildhaft vorzugehen, ggf. auch eine Collage zu erstellen.

Nun legen Sie diese beiden Blätter auf den Boden und laufen Sie um diese beiden Blätter eine liegende Acht. Sie werden feststellen, dass Sie vermutlich sofort ein Gefühl dafür entwickeln, wie groß diese liegende Acht sein sollte.

Nehmen Sie sich den Raum so groß wie möglich und achten Sie darauf, dass Sie auch ausreichend Platz um diesen Raum herum haben.

Während Sie die liegende Acht laufen, wiederholen Sie stetig das Ziel, das damit wie ein Mantra Ihre Lauf-Bewegung begleitet.

Natürlich können Sie diese Übung immer wieder wiederholen und auch verändern, indem Sie größere oder kleinere Achten laufen. Sie können auch im Storchenschritt laufen, indem Sie bei jedem Schritt den Fuß so weit wie möglich hochnehmen. Sie können auch jeden Schritt verbinden, indem Sie Fuß an Fuß setzen. Achten Sie dann auf Ihr Gleichgewicht, denn das ist nicht so einfach!

Seien Sie offen, horchen Sie in sich hinein, welche Veränderungen Sie an sich bemerken und achten Sie auf die Hinweise, die Ihnen das Leben in Bezug auf Ihr Ziel in den nächsten Tagen gibt. Es ist ein spannender Prozess.



**Zusammengetragen und geschrieben von**

**Anita Berres**

**Ein Service von**  
**Berres – Strategie & Kinesiologie**  
Kniebisweg 5 – 76337 Waldbronn-Reichenbach  
Telefon 0 72 43 / 2 16 66