

Liegende 8

Ursprünglich aus der Heilpädagogik zum Sehtraining verwendet, wurde die liegende Acht, auch tibetanische Acht, ins Brain Gym, in die Kinesiologie eingeführt. Das Symbol der 8 steht auch für die Unendlichkeit und hat einen ausgleichenden und verbindenden Einfluss. Dies wird genutzt zum Kreuzen der Mittellinie, zum Verbessern der Augenmuskelkoordination und Integration von rechter und linker Hirnhälfte.

→ Um ein besseres **inneres Gleichgewicht** zu erhalten, hilft folgende Übung: Man nimmt im Stehen oder Sitzen eine gerade Haltung ein und fixiert auf Augenhöhe vor sich einen Punkt, welcher dann der Mittelpunkt der Acht sein wird. Nun zeichnest du zuerst mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft vor dich hin. Dabei darauf achten, dass du in der Mitte hoch fährst und aussen nach unten! Nach drei Mal mit der linken Hand fahren noch drei Mal mit der rechten, dann mit beiden Händen miteinander. Der Kopf folgt der Acht nur wenig, dafür die Augen mitfahren lassen und dabei den Schwung gut spüren.

Die liegende Acht verhilft zu besserem Leseverständnis, Erkennen von Symbolen, Balance, Koordination und Zentrierung. Sie ist sinnvoll vor dem Lesen, Schreiben, Autofahren und Sportarten, bei der Balance und Koordination gefragt ist.

→ Als Symbol auf der Haut zu fahren (oder über einem Körperteil mit wenig Abstand zum Körper) kann die liegende Acht **energetisch „nähen“**. Das heisst, nach einem Unfall, einer Verletzung, Operation, bei Schmerzen, Unwohlsein etc. die betreffende Stelle mit der Figur 8 massieren. Es kann zu kribbeln beginnen oder wärmer werden.

Den **Energiefluss zu verbessern** ist die „Kernkompetenz“ der liegenden Acht. Sich vorzustellen, wie der eigene Atem im Körperinnern der Figur 8 folgt, wirkt sehr entspannend und energetisierend!

→ Als kurze Erholungspause mit **starkem Regenerationseffekt**: Entspannt liegen. Geschlossene Augen. Den Atem gut spüren. Sich eine 8 vorstellen innerhalb des Körpers. Den Atem auf die 8-er-Bahn schicken. Je langsamer der Atemfluss in der Achterform fließt, desto effektiver der Energieausgleich!

Variationen: Die 8 kann spiraldynamisch in 3D vorgestellt werden und sich drehen. Die 8 kann spezifisch an Orten innerhalb des Körpers vorgestellt werden, wo Problemzonen sind. Die 8 kann über den Körper hinaus vergrössert werden.

8-ung: 8-sam die liegende 8 etwa 8 Mal fahren gibt eine pr-8-volle N-8. ☺