

# KINESIOLOGI

# KINESIOLOGI

Forær dig selv 5 minutter om dagen.

Bliv fortrolig med din krops signaler.  
Hvad er det, som tapper din energi - og hvad bidrager positivt.  
Forøg din modstandskraft og bliv gladere og stærkere - fysisk og mentalt.

Med denne folder får du en samling af øvelser, som vil hjælpe dig godt på vej.  
Det er nemmere, end du tror - og altid umagen værd.

Du kan udføre øvelserne hvor og hvornår du har lyst - hjemme, på arbejdet - i skolen.  
Hver øvelse tager kun nogle få min og kan udføres af både børn og voksne.

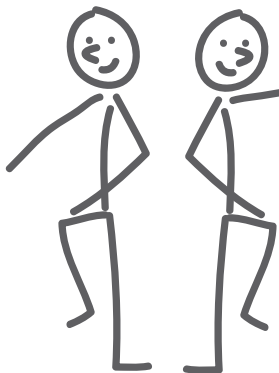
Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse.  
Omayya og Rikke

når du har brug for

- mere energi
- ro og balance
- personlig udvikling
- et godt immunforsvar
- støtte i en stresset hverdag
- hjælp til forandring



## Mere energi



Lav krydsgang:  
Højre hånd til venstre knæ og venstre hånd til højre knæ.  
Find gerne på variationer.

Styrker samarbejdet mellem hjernehalvdelen og giver masser af energi.



DK-kinesilog  
**Omayya Axø**  
26 24 44 92  
[www.energibriksen.spiritnet.dk](http://www.energibriksen.spiritnet.dk)

DK-kinesilog, RAB  
**Rikke Barbro Bendixen**  
22 39 08 68  
[www.kinesilog-rikke.dk](http://www.kinesilog-rikke.dk)

## ENERGIMEDICIN

for sjæl & krop

## Balance op/ned



Masser over- og underlæbe med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 2 min.

For metal uro og stress. Når der sker "for meget" i hovedet.

## Slip emotionelt stress



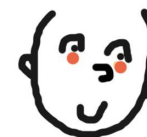
Tænk på det, som stresser/bekymrer dig. Samtidig holder du på panden med den ene hånd og baghovedet med den anden. Lav evt øjenrotationer samtidig.

Fortsæt til du har svært ved at fastholde den oprindelige tanke.

## Immunforsvar De 7 bank



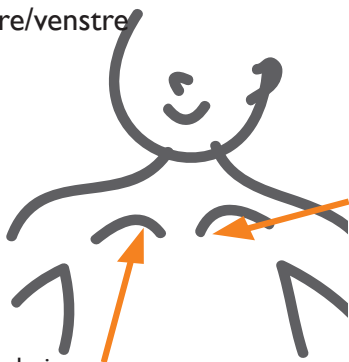
Bank rytmisk på de markerede punkter.



Styrker kroppen generelt og immunforsvaret i særdeleshed

## Balance højre/venstre

Masser punkterne i hullet under kravebenet med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 2 min.



Styrker balancen mellem højre og venstre side af kroppen

## Styrk dit energifelt 1

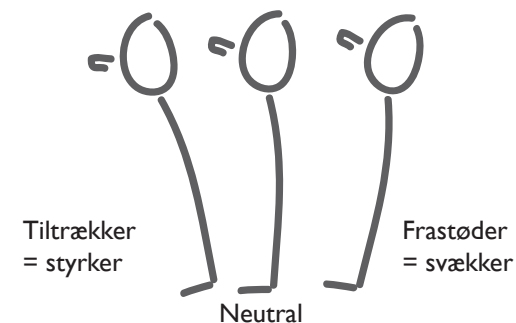
Forestil dig at du væver et energifelt af sammenhængende 8-taller. Sørg for at komme hele vejen rundt. Brug begge hænder og bevæg gerne kroppen samtidig.

Styrker dig og holder andres energier ude. Er du meget sensitiv, så er denne øvelse bare fantastisk



## Selvtest

Forestil dig at du holder det, du gerne vil teste på navlen. Luk øjnene og mærk efter.



## Balance for/bag



Masser halebenet med den ene hånd og hold på navlen med den anden. Skift hænder efter et minuts tid. Varighed ca 2 min.

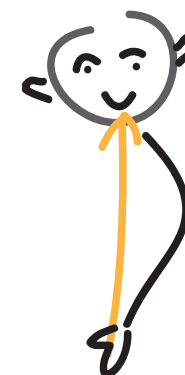
Styrker balancen mellem forsiden og bagsiden af kroppen

## Styrk dit energifelt 2

Sig højt:  
Min persolighed er udelukkende .....navn.... her og nu og på alle planer.  
Samtidig gør du følgende:

- Stræk armene ud til siden
- Hold spidserne af tommel- og ringfinger sammen - på begge hænder.
- Før hænderne sammen foran dig, stadig med strakte arme.
- Saml hænderne og før dem ind til hjertet.
- Gentag 3 gange

## Hold på energien



Forestil dig at du lukker en lynlås i en jakke. Start ved symfysen og slut under undelæben. Gentag flere gange.

Styrker og beskytter mod negativ energi.