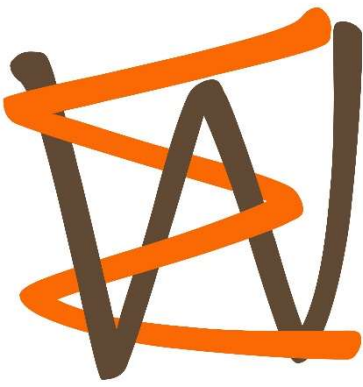




Elisabeth Wieden

* Dipl. Gesundheitspädagogin

* Kinesiologin nach KOPKIN®

* Humanenergetikerin

* Dipl. Fitness- & Aerobictrainerin

0660/ 7671510

mail@easy-going.co.at

www.easy-going.co.at

Verspannungen lösen und Stress abbauen – eine kleine Auswahl!

Unter Stress verspannen ganz schnell der Nacken- Schulter und- Brustbereich und diese Verspannungen können und sollten auch schnell wieder gelöst werden!

Nackenziege

- Entspannung des Nackens
- Löst Spannungen.
- Bei geistiger Müdigkeit.
- Fördert das Sehen und Hören.

Die Übung:

Ziehe die Schultern hoch.

Lasse den Kopf nach vorne hängen und rolle ihn langsam von einer Schulter zur anderen. Der Kopf soll sich nicht drehen, sondern sich wie ein Pendel bewegen.

Atme tief und entspanne dich.

Während du den Kopf langsam hin und her pendelst, lasse die Schultern mehr und mehr los, bis du ganz entspannt bist.

Eule

- Entspannung des oberen Trapezmuskels.
- Fördert die Denkfähigkeit. (Unter verspannter Nackenmuskulatur ist das Denken und das Gedächtnis eingeschränkt.)
- Das Hören wird verbessert.
- Bei mathematischen Berechnungen.

Die Übung:

Lege eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter um sie gut zu massieren.

Drehe den Kopf über diese Schulter und schau nach hinten (wie eine Eule) und atme dabei immer wieder gut und lang aus.

Bleibe in dieser Position mindestens 8 (bis 30) Sekunden.

Dann drehe den Kopf zur Mitte, um wieder auszuatmen und dann

schau über die andere Schulter, atme gut aus und bleibe mindestens 8 (bis 30) Sekunden. Wiederhole das Ganze 2 - 3 Mal.

Dann wechsele die Hand und massiere ebenfalls die gegenüberliegende Schulter und wiederhole alles.



Arm-Aktivierung

- Entspannung des oberen Brustbereiches und der Schultern.
- Zum kreativen Schreiben.
- Bei einem Schreibkrampf.
- Beim Arbeiten an Maschinen und Computern.
- Fördert den sprachlichen Ausdruck.

Die Übung:

1. Strecke einen Arm gerade nach oben und umgreife ihn mit der anderen Hand.
2. Atme langsam aus und drücke dabei sanft (ca. 20% der möglichen Kraft) den gestreckten Arm gegen die Hand. Drücke den Arm einmal in jede Richtung, d.h. nach aussen, nach innen, nach hinten, nach vorn.
3. Dabei immer gut ausatmen.
4. Dann wechsle die Seite und wiederhole das Ganze.
5. Achte darauf, dass du dabei immer den Kopf frei bewegen kannst.



Schnelle Entspannungsübungen für zwischendurch

- Während du langsam einatmest, spanne so viele Muskeln wie möglich an. Halte dann kurz die Luft an. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.
- Ca. 5 Sekunden lang einatmen, also ein Atemzug, 5 Sekunden die Luft anhalten, atme dann etwa 5 Sekunden lang aus. Das Ganze so drei bis vier Mal hintereinander und deine Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnst du Entspannung.
- Lege eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf im unteren Bereich. Versuche ruhig zu atmen und den Atem immer ruhiger werden zu lassen. 1-2 Minuten – oder solange es sich für dich gut und entspannend anfühlt!
- Wann immer du ärgerlich oder wütend bist, GRINSE mindestens 60 Sekunden lang ganz breit. Das Gehirn unterscheidet nicht, ob du tatsächlich lachst oder du nur so tust! Die Zahl der Stresshormone im Blut nimmt ab. Glückshormone hingegen werden ausgeschieden, Entspannung setzt ein.
- Atme etwa doppelt so lang aus, wie ein. Wenn du beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmest, versuche dann deine Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.



Entspannung im Liegen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Nach dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson wurde die von ihm erfundene Muskelentspannung benannt. Jacobson stellte fest, dass ein Erregungs-, ein Stresszustand immer mit einer Spannung und oft auch Verspannung der Muskeln einhergeht. Während im entspannten Zustand auch die Muskeln entspannt sind. Und aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er die „Progressive Muskelentspannung“. Bei dieser Entspannungsmethode werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und nach kurzer Zeit wieder locker gelassen. Durch dieses abwechselnde An- und Entspannen kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einem Entspannungseffekt.

Was bewirkt den Entspannungseffekt?

Beim Anspannen der einzelnen Muskeln wird in die Gefäße Blut gepumpt. Lässt man die Muskeln wieder locker, kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße und diese füllen sich dann mit mehr Blut. Dadurch entsteht ein Gefühl der Wärme und Schwere. Dieser Effekt hilft bei **Stress**, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, aber auch bei Lampenfieber, Angstzuständen etc. Diese Entspannungsmethode ist ohne großartige Hilfsmittel leicht anzuwenden und dabei äußerst wirksam.

Die Durchführung

Du kannst die einzelnen Übungen getrennt voneinander durchführen, aber auch in einem Übungsdurchgang.

Wichtig: Linkshänder beginnen mit der linken Hand.

1. Balle deine rechte Hand langsam zur Faust. Spanne nun die gesamte Muskulatur des rechten Unterarmes an und halte diese Spannung für ca. 10 Sekunden an. Entspanne dann deinen Unterarm und spüre, wie er sich nun anfühlt. Dasselbe tust du nun auch mit der linken Hand.
2. Presse dann deinen rechten Ellenbogen in eine feste Unterlage hinter/unter dir. Presse fest zu und löse diese Spannung nach 10 Sekunden wieder. Mit dem linken Arm verfare genau gleich.
3. Ziehe deine Augenbrauen für 10 Sekunden so weit wie möglich nach oben und lasse die Muskelspannung dann ruckartig abfallen.
4. Nun kneife die Augen fest zusammen und rümpfe kräftig die Nase. Wieder nach 10 Sekunden löse diese Spannung.
5. Öffne den Mund so weit du kannst und spüre die Anspannung in den Muskeln. Wieder 10 Sekunden später löse diese Position. Jetzt brauchst du eine feste Oberfläche hinter/unter dir. Lege das Kinn auf die Brust und presse deinen Hinterkopf fest gegen die Unterlage. Nach 10 Sekunden löse langsam das Spannungsgefühl.
6. Ziehe die Schulterblätter fest zusammen und drücke dabei das Brustbein nach vorne. Verharre wieder 10 Sekunden lang in dieser Position, bevor du dich löst.
7. Gehe in den „Vierfüßlerstand“ und mache einen Katzenbuckel. Spanne die beteiligten Muskelpartien für etwa vier Sekunden an und löse anschließend die Anspannung, indem du dich langsam aufrichtest und dir vorstellst, du wirst von einer Schnur nach oben gezogen.
8. Die gegensätzliche Richtung ist hier auch möglich. Mache aus dem Vierfüßlerstand heraus ein starkes Hohlkreuz und verharre 4 Sekunden in dieser Anspannung, die du dann abrupt löst. Richte dich anschließend wieder langsam auf.
9. Ziehe deinen Bauch fest ein, indem du dir vorstellst, dass dein Bauchnabel von einer Schnur nach innen gezogen wird. Halte diese Position für 10 Sekunden und löse sie langsam wieder. Zu schnelles Lösen kann hier für kurzfristige Übelkeit sorgen, lasse dir also Zeit.

10. Nun konzentriere dich auf deinen rechten Oberschenkel und spanne ihn fest an. Löse die Anspannung nach 10 Sekunden und halte den Oberschenkel in einer entspannten Position. Genauso verfähre auch mit dem linken Oberschenkel. Ziehe jetzt die Fußzehen deines rechten Fußes in Richtung Schienbein bis es nicht mehr weiter geht. Halte diese Position für 10 Sekunden und lasse dann die Fußzehen langsam wieder sinken. Hierauf folgt der linke Unterschenkel.

11. Strecke deinen rechten Fuß, balle die Fußzehen zu einer „Faust“ und drehe den Fuß leicht nach innen. Verbleibe in dieser Position für 10 Sekunden und löse sie. Spüre, wie sich der Fuß entspannt. Wie gewohnt folgt hierauf der linke Fuß.

Konzentriere dich bei jeder Entspannungsphase stark auf das warme und weiche Gefühl, das sich in den betreffenden Muskelpartien einstellt. Bei der Progressiven Muskelentspannung gilt: Je häufiger du diese übst, desto schneller und besser kannst du dich entspannen.

Die Kurzversion:

Lege dich ausgestreckt aufs Bett. Dann spanne deinen Körper an, so viele Muskeln wie möglich. Halte diesen angespannten Zustand für ca. eine halbe Minute. Lasse dann wieder alle Muskeln locker – entspannen also. Dann nochmals für eine halbe Minute in den Spannungszustand und wieder entspannen.

Wenn du im Internet nach Entspannungsmethoden suchst, wirst du unzählige andere finden. Finde heraus, wie du dich am besten/liebsten entspannst und entspanne dich immer und immer wieder 😊

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

LG Elisabeth

0660 7671510