

ENTSPANNUNGSTIPPS

Ab wann sich jemand gestresst fühlt, ist individuell höchst verschieden. Wer jedoch Anzeichen von Überforderung wahrnimmt, sollte sich hin und wieder die Zeit nehmen und zu Hause, auf seinem Arbeitsplatz oder einfach unterwegs für Entspannung sorgen.

Hier einige Tipps dazu:

Schulter kreisen

Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie Ihre Schultern kreisen, acht bis zehn Mal nach vorne, dann wechseln Sie die Richtung. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, bis sich Ihre Schultern wieder locker anfühlen.

Schulter anspannen

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie Ihren Kopf in den Nacken und ziehen Sie Ihre Schultern nach oben. Die Hände lassen Sie dabei an den Seiten runterhängen. Halten Sie die Spannung einige Sekunden und atmen Sie ruhig weiter. Dann lassen Sie die Schultern nach unten fallen um sie nach einigen Sekunden wieder hoch zu ziehen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, bis Sie sich locker fühlen. Am besten kombinieren Sie diese Übung mit der nächsten.

Schulterreflexpunkte

Unsere Augenbrauenlinie bildet eine Reflexzone für die Schultern. Massieren Sie sanft mit kreisenden Bewegungen an Ihren Augenbrauen entlang. Vor allem den Punkten links und rechts neben dem Nasenrücken sollten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit schenken, da hier auch ein Reflexpunkt für den Nacken sitzt.

Schütteln Sie sich aus

Sie können sich dabei hinstellen oder sitzen bleiben. Lassen Sie Ihre Hände an den Seiten runterhängen. Dann fangen Sie langsam an, die Hände zu schütteln. Nehmen Sie jetzt Ihre Arme und zum Schluss Ihre Schultern dazu. Lassen Sie ruhig Ihren Oberkörper mitwackeln. Schütteln Sie sich so schnell und so lange es Ihnen angenehm ist. Denken Sie dabei an Ihre Atmung.

Kopf drehen

Fassen Sie mit der rechten Hand auf Ihre linke Schulter. Halten Sie dort den Schultermuskel sanft fest. Jetzt drehen Sie Ihren Kopf soweit es geht nach links und atmen dabei ein. Dann atmen Sie aus und drehen den Kopf dabei zur rechten Schulter. Nach einigen Wiederholungen drehen Sie den Kopf zur Mitte. Dann heben Sie einige Male beim Einatmen das Kinn an und lassen es beim Ausatmen sinken. Dann erst lösen Sie Ihren Griff und wiederholen das ganze mit der rechten Schulter.

Kopf anheben

Befestigen Sie in Gedanken eine Schnur an Ihrem Hinterkopf. Diese Schnur zieht jetzt beim Stehen und Laufen Ihren Kopf leicht nach oben, sodass Ihr Kinn etwas nach unten zeigt. Wenn Sie jetzt Ihre Schultern fallen lassen, können Ihr Hals und Nacken angenehm herunter hängen. Diese Übung erinnert Sie daran, sich aufrecht zu halten und ist gut gegen verkürzte Nackenmuskeln.

Schneiden Sie Grimassen

Wenn Sie Grimassen schneiden, lockern Sie Ihre Gesichtsmuskulatur auf, zudem bessert sich Ihre Laune.

Streichen Sie Ihre Ohren aus

Nehmen Sie Ihre Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger, kneten und ziehen Sie sie sanft durch. Sie bekommen nicht nur warme Ohren :-)) sondern aktivieren damit auch alle möglichen Reflexzonen.

Massieren Sie Ihre Kopfhaut

Streichen Sie mit Ihren Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen über Ihre Kopfhaut. Verändern Sie dabei ab und zu den Druck. Massieren Sie so lange weiter, bis Sie das Gefühl haben, erfrischt zu sein.

Kopfkreisen

Lassen Sie Ihr Kinn nach vorne sinken. Dann fangen Sie langsam an, Ihren Kopf in einer halbkreisförmigen Bewegung nach rechts und links zu drehen. Nach einigen Wiederholungen heben Sie Ihren Kopf in den Nacken und machen die Halbkreise hinten. Achten Sie bei dieser Übung bitte darauf, dass sie die Bewegungen langsam und gleichmäßig ausführen, nicht dass Sie sich verreißen. Und auch für diese Übung gilt – wie für alle anderen auch: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Entspannen Sie Ihre Zunge

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit. Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie richtig aus. Dann lassen Sie den Unterkiefer locker hängen und entspannen Ihre Zunge. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Zunge und lassen Sie sie immer entspannter werden. Dabei atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter. Wenn Sie jetzt noch Ihre Schultern hängen lassen, sind Sie sehr schnell entspannt.

Hände zusammenpressen

Legen Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen, sodass Ihre Finger nach oben zeigen und die Hände etwa einen rechten Winkel mit den Unterarmen bilden. Dann pressen Sie Ihre Hände für ein paar Sekunden aneinander und atmen dabei ein. Beim Ausatmen lassen Sie die Spannung los, beim Einatmen spannen Sie wieder an. Wiederholen Sie das einige Male und schütteln sie dann Ihre Hände und Arme aus.

Bogen bilden

Stellen Sie sich hin und setzen Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander. Jetzt beugen Sie sich leicht nach hinten und schauen dabei nach oben. Strecken Sie die Arme erst ganz nach vorne, dann zu den Seiten und hinter Ihren unteren Rücken. Dabei atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen können Sie mit einem tiefen „Aaaah“ die Wirkung des Streckens unterstützen. Machen Sie diese Übung bis zu einer Minute lang.

Scherenschlag

Strecken Sie die Beine im Sitzen nach vorne aus. Drehen Sie die Füße gleichmäßig nach innen und außen, sodass Ihre Zehen sich in der Mitte berühren. Dabei sollten Sie die Drehung des ganzen Beines spüren. Dann hören Sie mit der Bewegung auf und spüren ihre Wirkungen. Noch mehr Effekt hat die Übung, wenn Sie auf dem Bauch liegen und die hochgehobenen Unterschenkel kreuzweise übereinanderschlagen.

Schaukeln Sie Ihr Kreuzbein

Setzen Sie sich auf den Boden, Ihre Knie sind dabei leicht angezogen. Die Hände stützen Sie seitlich hinter dem Rücken ab. Machen Sie mit Ihren Knien kleine Kreise oder Achten. Wechseln Sie dabei ab und zu die Richtung, das löst Spannungen im Gesäß und in der Hüfte.

Eine Übung zum „Erden“

Legen Sie zwei Finger einer Hand genau unter die Unterlippe. Zwei Finger der anderen Hand legen Sie direkt über das Schambein. Drücken Sie jetzt sanft mit den oberen Fingern, dann halten Sie die Kontakte nur noch. Stellen Sie sich beim Atmen vor, wie Ihre Energie nach oben fließt und schauen Sie dabei nur mit den Augen nach oben und unten. Nehmen Sie Ihre Hände weg, wenn Sie sich ausgeglichen fühlen und wiederholen Sie die Übung mit vertauschten Händen. Zum Abschluss schauen Sie mit nach unten gerichteten Augen in alle Richtungen.

Fürs Gleichgewicht bei der Computerarbeit

Zwei bis drei cm hinter dem Ohr finden Sie eine kleine Vertiefung an der Schädelbasis. Berühren Sie diese mit zwei Fingern einer Hand. Mit den Fingerspitzen der anderen Hand berühren Sie Ihren Bauchnabel. Atmen Sie tief und stellen Sie sich dabei vor, wie die Energie vom Nabel zum Kopf fließt. Nach etwa einer Minute wechseln Sie die Hände und die Kopfseite. Hören Sie auf, wenn Sie sich ausgeglichen fühlen.

Polaritätsbalance – Wechselatmung

Halten Sie mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch zu. Atmen Sie ruhig durch das offene Nasenloch ein und halten Sie vier Sekunden die Luft an. Anschließend halten Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zu und atmen durch das rechte Nasenloch acht Sekunden lang aus. Jetzt atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein und halten wieder vier Sekunden lang die Luft an. Dann atmen Sie acht Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus. Diesen Atemzyklus wiederholen Sie drei bis acht Mal. Die Polaritätsbalance verhilft zur inneren Ruhe und Kraft, sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und wandelt emotionale Ungleichgewichtszustände in ruhige Ausgeglichenheit um.

Energie – Balance

Sie sitzen bequem auf einem Stuhl, schlagen die Füße übereinander und verschränken die Arme vor der Brust. Die Hände stecken Sie unter die Achselhöhlen, mit dem Daumen nach oben. Wenn Sie sich ausgeglichen fühlen, stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden und legen die Fingerspitzen vor der Brust aneinander.

Quelle: <http://www.entspannungstipps.de>