



Entspannungstechniken

Datteln, September 2017

Entspannungstechniken

Um entspannen zu können ist es nötig, sich von den Stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen zu können. Jeder Mensch hat auch hier verschiedene Vorlieben. So kann Joggen, Spazieren gehen, Sonnen, Angeln oder Lesen einen Zugang zur Entspannung verschaffen.

Um jedoch tiefere Entspannungszustände und somit eine erhöhte Erholungswirkung zu erreichen sind systematische Entspannungstrainings wie z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation geeignet. In der Regel ist jedoch für die gezielte Einweisung in solche Entspannungstechniken ein erfahrener Kursleiter nötig, der dabei hilft, hinderliche Verhaltensmuster zu überwinden und effektiven Nutzen aus der Anwendung dieser Techniken zu ziehen.

Entspannungstechniken können u. a. folgende positive Auswirkungen haben:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Anspannung
- Förderung der Stresskompetenz
- Vorbeugung und Therapie typischer stressbedingter Krankheiten

Das Angebot an Entspannungstechniken ist groß, daher kann diese Thematik an hier Stelle nicht weiter verfolgt werden.

Notfallatmung 636

Diese Atemtechnik hilft dem Organismus wieder aus einer akuten Aktivierungsphase heraus.

Zuerst wird eine Sensibilisierungsphase eingeleitet. Jeder konzentriert sich auf sich selbst und spürt nach, welchen Weg der Atem nimmt. Von der Nasenspitze zum Nasenflügel und der Nasenscheidewand vorbei am Rachenraum, entlang der Luftröhre, der Herzebene bis in den Bauch.

Nun beginnt die Atemfolge:

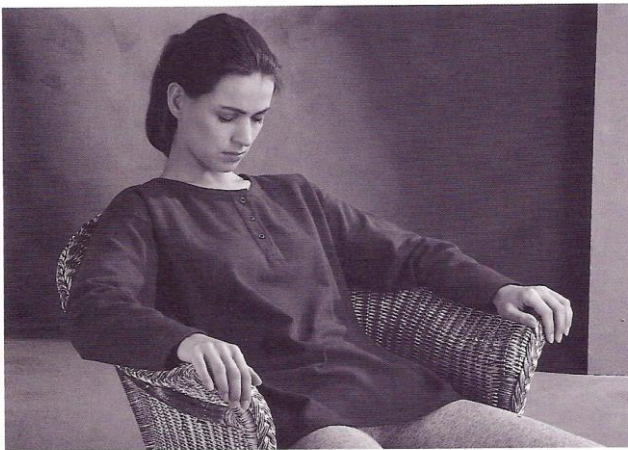
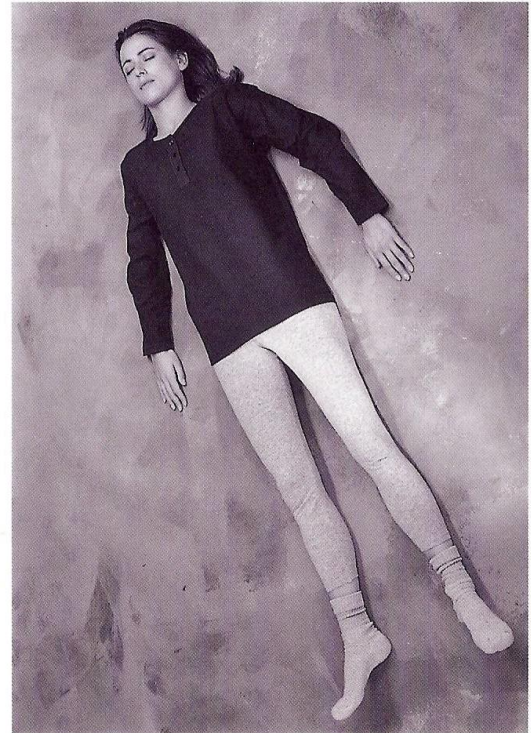
- 6 Zählzeiten die Luft durch die Nase einatmen
- 3 Zählzeiten die Luft anhalten
- 6 Zählzeiten die Luft hörbar ausatmen

Alternativen: 4-2-4 oder 8-4-8

Die Liegehaltung

Sie liegen entspannt auf dem Rücken, und zwar flach, nicht auf einer Seite, damit eine gewisse Symmetrie gewahrt bleibt. Bei dieser Liegehaltung, bei der die Beine ausgestreckt sind, fallen die Fußspitzen leicht nach außen (wenn seine Fußspitzen nach außen zeigen, ist ein auf dem Rücken liegender Mensch entspannt). Die Arme liegen locker – also nicht in einer Habtachtstellung, sondern ganz gelöst – neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen zur Unterlage.

Der Kopf liegt entweder auf einem flachen Kopfkissen oder direkt auf der Unterlage, je nachdem wie man es gewöhnt ist. Wer ein Kopfkissen benutzt, sollte aber vermeiden, den Hinterkopf in das Kissen hineinzudrücken, da es sonst zu Spannungen der Nackenmuskulatur kommen kann. Bei Rückenproblemen legen Sie besser je ein Kissen unter Kopf und Knie. Der Blick ist zunächst geradeaus zur Decke gerichtet, dann werden die Augen geschlossen.



Die Flegelhaltung

Nach einiger Zeit des Übens sind Sie beim Autogenen Training unabhängig von äußeren Einflüssen und können es überall und jederzeit durchführen. Je unkomplizierter Sie diese Methode »angehen«, desto selbstverständlicher gehört sie in Ihren Alltag. Selbst in einer Haltung, die eher als »salopp« zu bezeichnen ist, können Sie üben.

Falls Sie keinen Stuhl in der Nähe haben: Sie können auf jedem beliebigen Sessel in der »Flegelhaltung« entspannen.

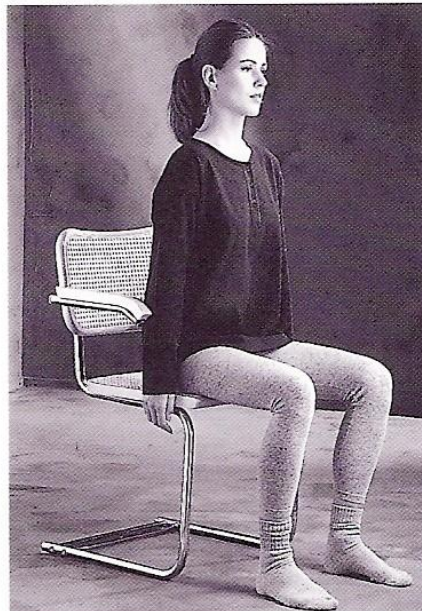
Flegelhaltung

- Setzen Sie sich bequem zurecht.
- Lehnen Sie Ihren Rücken an die Sessellehne.
- Legen Sie die Hände bequem auf die Armlehnen.
- Der Kopf liegt entspannt an der Rückenlehne, falls sie hoch genug ist; lassen Sie ihn sonst leicht nach vorne sinken.
- Schließen Sie die Augen.

Die Droschkenkutscher-Haltung

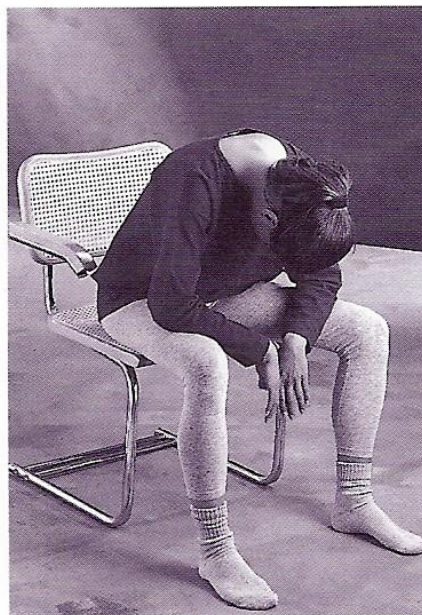
Die Droschkenkutscher-Haltung ist besonders unkompliziert. Ein einfacher Hocker ohne Lehne reicht aus. J.H. Schultz hat diese Körperhaltung den Droschkenkutschern abgeschaut, die auf dem Kutschbock (der ja auch keine Lehne hat) ein Nickerchen machten, während sie auf Kunden warteten. Wenn Sie es richtig machen, werden Sie feststellen, daß Sie in dieser Haltung ganz gelöst sitzen, ohne einen Muskel anzuspannen. Natürlich müssen Sie nun keinen Hocker besorgen! Sie können die »Droschkenkutscher-

Haltung« auf jeder anderen Sitzgelegenheit einnehmen. Wichtig dabei ist nur, daß Sie nicht von einer Armlehne gestört werden.



Droschkenkutscher-Haltung

- Rutschen Sie auf den vorderen Teil der Sitzfläche, setzen Sie die Füße mit der ganzen Sohle fest auf den Boden auf – die Unterschenkel senkrecht – und lassen Sie die Beine leicht auseinander fallen.
- Legen Sie die Arme entspannt auf den Oberschenkeln auf, daß die Hände nach innen herunterhängen, ohne einander zu berühren.
- Halten Sie sich zunächst gerade, lassen Sie sich dann langsam zusammensinken.
- Der Kopf ist bei gelöster Nackenmuskulatur nach vorne herabgesenkt.
- Schließen Sie die Augen.



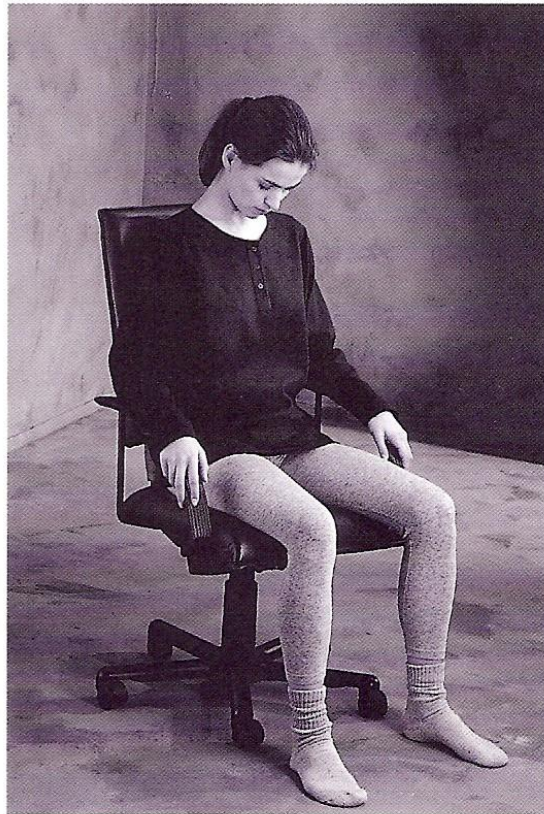
Die Sitzhaltung

Neben der Droschkenkutschers-Haltung (Seite 30) gibt es weitere Möglichkeiten, das Autogene Training im Sitzen auszuüben. Suchen Sie sich die Haltung aus, die Ihnen am angenehmsten ist.

Es kommt sicher auf die Situation an, in der Sie es ausüben. Vielleicht wollen Sie, wenn Sie es sicher beherrschen, sich mal zwischendurch mit Hilfe des Autogenen Trainings »erfrischen« – während eines anstrengenden Arbeitstages, vor einem wichtigen Termin, nach vielleicht etwas mühevollen

Sitzhaltung

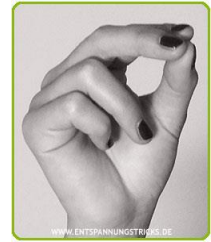
- Rutschen Sie mit dem Gesäß auf der Sitzfläche nach hinten.
- Richten Sie sich hoch auf, lehnen Sie dann den Rücken bequem an.
- Strecken Sie die Beine so weit nach vorne, daß Sie sich entspannt fühlen, aber noch guten Bodenkontakt mit den ganzen Fußsohlen haben.
- Entscheiden Sie, ob Ihre Arme entspannter auf den Stuhllehnen oder auf den Oberschenkeln ruhen.
- Lassen Sie den Kopf locker und leicht an die Rückenlehne sinken, falls sie hoch genug ist; lassen Sie ihn sonst leicht nach vorne sinken.
- Schließen Sie die Augen.



Stunden, in denen Sie mit Ihrem Kind Hausaufgaben gemacht haben.

Zum Üben in der aufrechten Sitzhaltung wählen Sie einen bequemen Stuhl oder einen Bürostuhl mit Armlehne, auf dem Sie wirklich gut entspannt und gelöst sitzen können.

Entspannungstipps



Verankern

Dauer: Ca. 10 Minuten (einmal im Leben Verankern) / Ca. **3 Sekunden** (Abrufen)

Hilft bei: In jeder Situation, in der man **sofortige Entspannung** und innere Ruhe braucht. Z.B. Prüfungsangst, Prüfungsstress, Lampenfieber, Aufregtheit, Gereiztheit, Klausur, mündliche Prüfung, Prüfungen aller Art. Super auch bei Führerscheinprüfung

Hintergründe: Durch das Verankern wird ein **Zustand tiefer Entspannung** abgespeichert. Beim Abrufen steht dieser entspannte Zustand "**auf Knopfdruck**" wieder zur Verfügung. Verlangsamt innerhalb weniger Sekunden die Gehirnwellen und Entspannung stellt sich sofort ein. **Wichtig:** bei dieser Übung ist die **Vorbereitung (also das Verankern) von größter Bedeutung**.

Das Runterzählen und Verankern muss nur einmal im Leben richtig gemacht werden!

Entspannungstechnik "Verankern":

- Setz dich zuhause oder an einem ungestörten Ort bequem hin oder lege dich hin. Zähle langsam von 100 bis 0 rückwärts.
- Wenn du bei Null angekommen bist und dich sehr entspannt fühlst, dann mache das "**Verankerungszeichen**". Führe Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand zusammen, so dass diese sich alle drei berühren (Foto oben). Der Zustand tiefer Entspannung ist nun durch dieses Verankerungszeichen ähnlich einem "Shortcut" beim Computer verankert.

Atem beobachten

Dauer: 5 - 10 Minuten

Hilft bei: Aufregung, negative Gedanken abschalten, Bluthochdruck, Flatterhaftigkeit, Oberflächlichkeit, Konzentrationsschwäche, Zerstreuung, Blackout, Prüfungsstress, Stress.

Wirkung: Beruhigt den Geist, entlastet das Nervensystem, reguliert alle Funktionen des Körpers und bringt sie ins Gleichgewicht. Stärkt das Immunsystem.

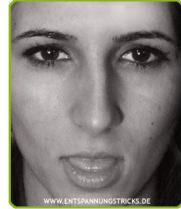
Hintergründe: Atmen ist die Grundlage unseres Lebens. Wenn wir aufhören zu atmen sind wir tot. Die Art wie wir atmen spiegelt unsere Art zu leben wieder. *Möchtest du ein reiches, gesundes und ausgefülltes Leben, dann atme tief und langsam*. Dies ist eine **buddhistische Atemtechnik** und Grundlage für Meditation.

Entspannungstechnik:

- Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.
- Spüre, wie die Luft aus deiner Nase ausströmt und wieder einströmt. Mehr ist nicht zu tun.
- Schenke den auftauchenden Gedanken keine große Beachtung. Lass sie kommen und gehen. Folge ihnen nicht und lass sie los.
- Kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atmen.

Gesicht entspannen - Einfach mal blöd gucken ;-)

Dauer: 30 Sekunden bis 2 Minuten



Hilft bei: Stress, Überlastung, Burn-out Syndrom, "unter dem Druck zusammen brechen", Angespanntheit, Aufgeregtheit, Lampenfieber.

Wirkung: Die Gesichtsmuskeln entspannen sich, der Geist lässt los, allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

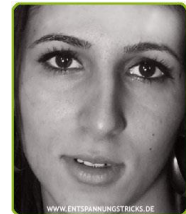
Hintergründe: Dies ist eine Technik, die in Managerkreisen benutzt wird und schnelle Resultate bringt. Man schaut dabei wirklich blöd aus und sollte diese Technik an einem unbeobachteten Ort praktizieren.

Entspannungstechnik:

- Gehe an einen Ort, an dem du unbeobachtet bist!
- Entspanne deine Stirn
- Entspanne die Augenpartie. Die Augenlider fallen etwas herab.
- Lass sich deinen Mund entspannt öffnen
- Die Zunge rutscht dabei entspannt nach vorne

Augen wie ein Kind - Den Geist öffnen

Dauer: nach Belieben oder Permanentübung



Hilft bei: schlechte Laune, Zynismus, Hass, Verachtung, Pessimismus, Negative Gedanken, Stress, Aufregung, Verzweiflung, innere Unruhe, Sorgen

Wirkung: Nicht nur das Gesicht entspannt sich, auch der **Geist öffnet sich** und es stellt sich **innerer Frieden und Gelassenheit** ein. *Ist nebenbei auch gut gegen Falten ;-)*

Hintergründe: Diese Übung habe ich zufällig entdeckt, weil mich **Kinderaugen** so fasziniert haben. Ich war von der starken Wirkung überrascht und praktiziere sie täglich.

Entspannungstechnik:

- Entspanne die Stirn und die Augenpartie. Die Augen öffnen sich ein Stück weiter. Die Gesichtsmuskeln entspannen sich.
- öffne leicht den Mund , so dass die Zunge den Gaumen berührt und mit der Spitze sanft gegen die untere Zahnreihe stößt.
- Schaue dich mit deinem "neuen Gesicht" um und spüre die Entspannung und Offenheit.

Körper beobachten - Schlafen wie ein Baby

Dauer: ca. 3-5 Minuten

Hilft bei: Schlafstörung, Einschlafstörung, wenn man nicht einschlafen kann, Aufregung, Stress, Taubheit, taubes Gefühl, Frieren, Unwohlsein, Schwindelgefühl.

Wirkung: Der ganze Körper wird besser durchblutet und fühlt sich **warm und schwer** an. Entspannung stellt sich umgehend ein. Der Geist beruhigt sich, der Verstand ist mit seiner "Beobachtungsaufgabe" beschäftigt und produziert keine neuen Gedanken.

Hintergründe: Dies ist eine **alte Yoga Technik**. Sie ist einfach durchzuführen und verbessert das Körperbewusstsein bei gleichzeitiger Entspannung.

Entspannungstechnik:

- wandere mit deiner Aufmerksamkeit ganz langsam durch deinen Körper.
- angefangen bei den Zehen bis zum Po. Dann andere Seite.
- von den Fingern bis zur Schulter. Seite wechseln.
- dann den Rücken hinauf bis zum Nacken.
- den Nacken hoch über den Scheitel zu den Augen, dem Mund und den Ohren.
- weiter abwärts den Oberkörper hinunter bis zum Bauch.

Muskeln anspannen und loslassen - Yin & Yang

Dauer: Ca. 2-3 Minuten

Hilft bei: Starker Anspannung, Verspannung, Gereiztheit, Wut, Agression, Aufgeregtheit, Angst, Frieren.

Wirkung: Die Muskeln entspannen sich, der Körper wird besser durchblutet und es wird einem warm.

Hintergründe: *"Etwas, das sich ausdehnen soll muss man vorher fest zusammendrücken"* sagte der chinesische Taoist Laotse. Und nach diesem Prinzip funktioniert diese Technik. Dadurch, dass man die Muskeln stark anspannt, entspannen sie sich umso besser.

Entspannungstechnik:

- Spanne die Beinmuskulatur so stark an, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Spanne die Gesäßmuskulatur (Po zusammen ziehen) so stark an, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Spanne die Bauchmuskulatur so stark an, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Spanne die Handmuskulatur (eine Faust machen) so stark an, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Spanne die Armmuskulatur so stark an, wie es geht. Zähle Sie bis 10. Entspanne dich.
- Spanne die Halsmuskulatur so stark an, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Presse die Lippen so stark aufeinander, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.
- Presse die Augen so stark zusammen, wie es geht. Zähle bis 10. Entspanne dich.

Gesicht und Nacken reiben - Frische und langes Leben!

Dauer: Ca. 2 Minuten

Hilft bei: Müdigkeit, Verspannung, Frieren, Anspannung

Wirkung: Du wirst wach und frisch und die Durchblutung des Gesichts wird verbessert.

Hintergründe: Dies ist eine **alte chinesische Heilgymnastik**, die jeder schnell mal "zwischendurch" ausüben kann. Da nach asiatischer Auffassung die Vitalität des Menschen in der Beweglichkeit des Nackens besteht, ist es eine lebensverlängernde Technik.

Technik:

- Reibe deine Hände mit festem Druck aneinander bis diese warm werden.
- Reibe die Stirn bis sie warm wird.
- Reibe die Wangen bis sie warm werden.
- Reibe die Nasenflügel bis diese warm werden.
- Reibe den Mund bis er warm wird.
- Reibe das Kinn bis es warm wird.
- Reibe die Ohren bis sie warm werden.
- Reibe den Nacken bis er warm wird.

Schädeltrommel macht wach - Technik der Shaolin Mönche

Dauer: Ca. 1 Minute

Hilft bei: Müdigkeit, Abgespantheit, Taubheit, Schläfrigkeit, Mattigkeit, Energielosigkeit.

Wirkung: Sich frisch fühlen, der Kopf wird leicht, wach werden, sich kraftvoll fühlen.

Hintergründe: Dies ist eine alte chinesische Technik des Taoismus und wird in den Klöstern der **Shaolin Mönche** praktiziert.



Die Technik:

- Halte die Hände auf die Ohren, so dass die Daumen nach hinten zeigen. Die Finger liegen auf deinem Schädel.
- Presse jeweils den Zeigefinger auf den Mittelfinger und lasse ihn auf den Schädel herunter schnippen. Du hörst eine Art **Trommelschlag**.
- Wiederhole den Vorgang 36 mal (zähle 3 mal 12).

Hände klopfen - Lockert die Gelenke

Dauer: Ca. 2 Minuten

Hilft bei: Schmerzen in den Händen, Gicht (auch vorbeugend), taubes Gefühl in den Händen, kalte Hände

Wirkung: Die Hände werden wieder locker, sie werden warm und besser durchblutet. Die Gelenke entspannen sich.

Hintergründe: Dies ist eine alte **chinesische Technik** und wurde unter anderem in taoistischen Klöstern praktiziert.

Technik 1: Handinnenkante

- Halte beide Hände so, dass die Handinnenflächen nach unten zeigen.
- Klopfe nun leicht 24 mal (3 mal 8 zählen) die Handinnenkanten aneinander.



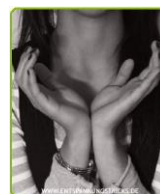
Technik 2: Handaußenkanten

- Halte beide Hände so, dass die Handinnenflächen nach oben zeigen.
- Klopfe leicht 24 mal (3 mal 8 zählen) die Handaußenkanten aneinander.



Technik 3: Handwurzeln innen

- Halte beide Hände so, dass die Handinnenflächen zueinander zeigen.
- Klopfe nun leicht 24 mal die Handwurzeln aneinander.



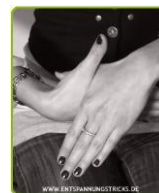
Technik 4: Handwurzeln außen

- Halte beide Hände so, dass die rechte Handinnenfläche zu dir zeigt und die linke Handinnenfläche von dir weg zeigt (oder anders herum). Die Handwurzeln zeigen aufeinander. Beide Hände bilden zueinander einen rechten Winkel (90 Grad).
- Klopfe nun leicht 24 mal die Handwurzeln aneinander.



Technik 5: Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger

- Halte beide Hände so, dass die Mulden zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände ineinander verschränkt sind.
- Klopfe nun leicht 24 mal die Hände aneinander.



Technik 6 : Zwischenraum der Finger

- Halte beide Hände so, dass die Zwischenräume der Finger beider Hände ineinander verschränkt sind.
- Klopfe nun leicht 24 mal die Hände aneinander.

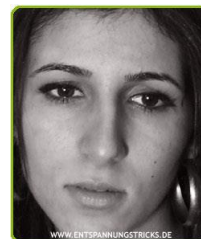


Phlegmatiker spielen - Ein Schauspieler Trick!

Dauer: Ca. 1 - 2 Minuten

Hilft bei: Agression, Wut, Aufgeregtheit, Stress, Panik, Lampenfieber, Prüfungsangst, Sorgen

Wirkung: Der ganze Körper und der Geist entspannen sich.



Hintergründe: Ich fragte einmal eine Schauspielerin: "was machst du eigentlich, wenn du aufgeregt bist oder Lampenfieber hast". "Ich spiele einen Phlegmatiker", sagte sie mir. Phlegmatiker = jemand, der sehr träge und faul ist.

Entspannungstechnik:

- Stell dir vor, du seist der faulste und trügste Mensch, den es gibt.
- Spüre die Trägheit und Schwere in deinen Armen, Beinen und Gesicht und in deiner Körperhaltung.
- Lass die Schultern hängen und bewege dich (wenn überhaupt) sehr langsam.

Sich im Spiegel ansehen - Schau dir in die Augen...

Dauer: Ca. 2 Minuten

Hilft bei: Aufgeregtheit, Stress, Panik, Angst, sich-verrückt-machen, Verwirrung, Sorgen

Wirkung: Entspannung und Wohlgefühl stellen sich ein.



Hintergründe: Diese Technik habe ich durch Ausprobieren entdeckt. Sie ist sehr intensiv und leicht durchzuführen, wo immer ein grosser Spiegel vorhanden ist.

Entspannungstechnik:

- Stell dich vor einen großen Spiegel (Fahrstuhl, Toilette, Bad)
- Konzentriere dich auf den **Punkt zwischen den Augenbrauen** (Stirnhakra) und verharre so, ohne wegzuschauen für ca. 1-2 Minuten. Noch besser ist es, wenn du nicht blinzelst.

Gute Wünsche für andere - Positive Energie!

Dauer: Ca. 20 Sekunden

Hilft bei: Nervosität und Zorn, weil man die "Dummheit" anderer nicht ertragen kann, Zynismus, abwertender Haltung anderen gegenüber, Hass, Pech im Leben, Vorurteile, Verachtung, ständig kleine Krankheiten oder Unfälle.

Wirkung: Durch die guten Wünsche für andere wird zum einen ein **positiver Impuls** gesetzt, der auch die **eigene Situation verbessert**. Ausserdem werden die Wolken der Unwissenheit vor dem eigenen Horizont aufgelöst. Man kann also weiter sehen, bekommt mehr Klarheit, Weisheit und Mitgefühl für die Situation anderer. Dies alles wirkt sich positiv auf die eigene **Lebensqualität** aus.

Hintergründe: Eine einfach auszuführende Übung, die **buddhistische Wurzeln** hat.

Entspannungstechnik:

- Wenn du einen Mangel oder Defizit bei jemandem beobachtest, verkneife dir, diesen zu bewerten oder gar zu verurteilen.
- Wünsche anstattdessen der Person, dass ihr Mangel ausgeglichen wird.
- Wenn du beispielsweise jemanden beobachtest, der ungeschickt ist, sage dir im Inneren: "Ich wünsche dir Geschicklichkeit".
- Stelle dir den anderen vor, als hätte er diese Eigenschaft schon, stelle ihn dir in diesem Fall als geschickt vor.

Mental Türen öffnen - Auch Kleinigkeiten zählen!

Dauer: Ca. 5 Sekunden

Hilft bei: schlechte Laune, Zynismus, Pessimismus, Menschenverachtung, Negativität, Chronisch schlechter Laune, Hass, Anfälligkeit zu Krankheiten, Pech im Leben, Hoffnungslosigkeit.

Wirkung: du bewirkst durch diese Technik einen positiven lebensbejahenden Impuls, der dein Kraftfeld reinigt und zusätzlich anderen nützt, was wiederum positiv auf dich zurückstrahlt. (sogenanntes Karma = "wirkende Tat")

Hintergründe: Dies ist eine **buddhistische Technik**, die sehr einfach auszuführen ist. Man benutzt dabei die **Imagination und die Kraft der positiven Absicht**. Dadurch wird "gutes Karma" freigesetzt. Karma = "wirkende Tat".

Entspannungstechnik:

Wann immer du eine Tür öffnest, und dazu hast du täglich viele Möglichkeiten, sage dir innerlich: "*ich öffne jetzt die Tür in die Freiheit für mich und alle fühlenden Wesen.*"

Kerze anschauen - Fördert die Konzentration

Dauer: Ca. 2-3- Minuten

Hilft bei: Konzentrationsschwäche, Aufregung, Stress, Sorgen, Verwirrung, Angst, Panik

Wirkung: Der Geist beruhigt sich, die Gedanken werden weniger, Entspannung stellt sich ein.

Hintergründe: Dies ist eine **alte Yoga Technik**. Sie wirkt gut und ist einfach durchzuführen.

Kerzen-Technik:

- Sitze bequem vor einem Tisch, auf den du eine Kerze stellst. Der Raum sollte etwas abgedunkelt sein.
- Die Kerze sollte **etwas tiefer als Augenhöhe** sein, so dass du leicht schräg nach unten auf die Kerze schaust.
- Fixiere die Kerzenflamme mit den Augen.
- Verharre so ca. 2-3 Minuten oder länger, wenn du magst.
- Wenn Gedanken auftauchen, schenke diesen keine grosse Beachtung, sondern kehre mit deiner Aufmerksamkeit zur Kerzenflamme zurück.

Abrupt Stillhalten - Bremse ziehen und loslassen!

Dauer: Ca. 1-2 Minuten

Hilft bei: Angst, Panik, Wut, Aggressionen, Rachegefühlen, Hass, Verzweiflung.

Wirkung: Die Emotionen werden angehalten und wie "eingefroren".

Hintergründe: Eine einfach zu praktizierende und sehr wirkungsvolle Technik, mit der man geerdet wird und sich beruhigt. Unkontrollierte Wutausbrüche oder Panik werden sofort gestoppt. Der Ursprung dieser Technik liegt im **Buddhismus**.

Entspannungstechnik:

- Halte abrupt inne und bewege dich nicht mehr!
- Zähle langsam mindestens bis 10, besser bis 50 oder 100.

Augen Akupressur - Abhilfe bei Müdigkeit der Augen

Dauer: Ca. 2 - 5 Minuten

Hilft bei: Ermüdung der Augen (Computer!), "plötzlich nicht mehr scharf sehen können", Augenzucken.

Wirkung: Wieder scharf sehen können, die Augen fühlen sich erfrischt an, Augenzucken hört auf.

Hintergründe: Dies ist eine alte chinesische Technik und stimuliert die Augenmeridiane und den Sehnerv.

Technik 1: Augenbrauen

- lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände auf die Augenbrauen.
- Massiere mit kreisender Bewegung und leichtem Druck jeweils 8 mal in die eine Richtung. Dann in die andere Richtung.
- Wiederhole diesen Zyklus einige male (ca. 30 - 60 Sekunden).

Technik 2: Jochbein

- Lege die Zeigefinger beider Hände auf das Jochbein auf einer Achse mit der Pupille.
- Massiere mit kreisender Bewegung und leichtem Druck jeweils 8 mal in die eine Richtung. Dann in die andere Richtung.
- Wiederhole diesen Zyklus einige male (ca. 30 - 60 Sekunden).

Technik 3: Augenwinkel

- Lege die Zeigefinger beider Hände in den Augenwinkel zwischen Auge und Nase.
- Massiere mit kreisender Bewegung und leichtem Druck jeweils 8 mal in die eine Richtung. Dann in die andere.
- Wiederhole diesen Zyklus einige male (ca. 30 - 60 Sekunden).

Technik 4: Nackenmulde

- Lege Zeige- und Mittelfinger beider Hände in die Nackenmulde (Kopf etwas nach vorne beugen).
- Massiere mit kreisender Bewegung und leichtem Druck jeweils 8 mal in die eine Richtung. Dann in die andere.
- Wiederhole diesen Zyklus einige male (ca. 30 - 60 Sekunden).

Augentraining Augenübung - Wieder scharf sehen können!

Dauer: 3 - 5 Minuten

Hilft bei: Plötzlich auftretender Unschärfe, Sehschwäche allgemein, Ermüdung der Augen.

Wirkung: Die Augenmuskeln werden gestärkt, die Fähigkeit Nah und Fern gleichermaßen scharf zu sehen wird verbessert.

Hintergründe: Dies ist eine **alte chinesische Technik**, um die Sehkraft der Augen zu stärken. Besonders Menschen zu empfehlen, die viel vor dem **Computer** sitzen.

Technik 1: Augen rechts-links

- Schaue geradeaus.
- Bewege die Augen langsam nach rechts (Kopf bleibt unbewegt) so weit wie es geht. Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen langsam in die Mitte. Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen langsam nach links so weit, wie es geht. Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen wieder langsam in die Mitte.
- Wiederhole den Zyklus einige male.

Technik 2: Augen oben-unten

- Schaue geradeaus.
- Bewege die Augen langsam nach oben so weit wie es geht (Kopf bleibt still). Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen langsam zur Mitte. Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen langsam nach unten. Verharre 3 - 5 Sekunden.
- Bewege die Augen langsam zur Mitte.
- Wiederhole den Zyklus einige Male.

Blickwinkel ausweiten - Der Panoramablick

Wer schlecht abschalten kann kennt das Problem. Die Gedanken prasseln nur so auf einen ein und man wird von Befürchtungen und Ängsten oder Agressionen nur so durchgeschüttelt. Das ist schlecht für den Körper (Nervensystem), weil er unter Stress genauso leidet, wie der Erleber auch. Um den Strom der Gedanken abzuschwächen, bzw. ganz zum Schweigen zu bringen habe ich folgende Übung nützlich gefunden, die ich "**Den Blickwinkel erweitern**" nenne.

Und so gehts: Egal, wo du dich gerade befindest fixiere einen beliebigen Punkt vor dir. Halte die Konzentration auf den Punkt und erfasse, was sich am äussersten Rand deines Blickfeldes abspielt. Die Augen bleiben natürlich unbewegt. Versuche also so weit links außen wie möglich wahrzunehmen, soweit wie möglich rechts außen, oben und unten. Führe die Übung einige Minuten aus.

Das bewirkt die Entspannungstechnik

Der Verstand ist extrem beschäftigt damit, die vielen visuellen Daten zu verarbeiten und es bleibt einfach keine Energie mehr, um sich mit Gedanken zu beschäftigen oder neue zu produzieren. So einfach ist das.