

Richtig entspannen

Wenn wir in uns ruhen, haben schädliche Stresshormone, die uns schneller altern lassen, keine Chance. Außerdem gibt's weniger Missmut-Falten



EXPERTE

Prof. Dr. Norbert Fessler,
Entspannungsexperte und
Professor an der Pädagogischen
Hochschule Karlsruhe
(„Rasant entspannt“, Trias Verlag)

56 BEWUSST ATMEN

Damit bringen Sie den Herzschlag in einen langsameren Rhythmus: Mit einem großen Seufzer ausatmen. Dann 10 bis 20 ruhige und tiefe Atemzüge machen und spüren, wie Sie in den Bauch hineinatmen und sich Ihre Körperflanken weiten.

57 ACHTSAMKEIT ÜBEN

Um negative Gedanken zu verbannen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper: Wie fühlt er sich an? Spüren Sie, ob Hände und Füße warm sind, die Stirn glatt, der Bauch locker...

58 DIE FÜSSE MASSIEREN

Mit warmem Sesamöl einreiben, Fußrücken und -sohle und jeden Zeh einzeln mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen be-

arbeiten. Über die Reflexzonen wirkt diese Ayurveda-Massage in den ganzen Körper hinein.

59 EINE VIERTEL STUNDE SPAZIEREN GEHEN

Für eine kurze Runde um den Block hat man immer Zeit. Die Bewegung macht den Kopf frei und versorgt das Blut mit frischem Sauerstoff.

60 DÜFTE WIRKEN LASSEN

Lavendel, Melisse, Ylang Ylang, Bergamotte oder Vanille beruhigen Geist und Körper. Einige Tropfen ätherisches Öl in eine Duftlampe geben oder mit warmem Jojobaöl gemixt für eine sanfte Massage verwenden



61 IM GARTEN ARBEITEN

Pflanzen setzen, Unkraut jäten, Büsche trimmen – beim Werkeln draußen in der Natur verschwinden Anspannung, Ärger und Sorgen im Nu.

62 REGELMÄSSIG SCHWITZEN

Gehen Sie in die Sauna. Die Wärme löst Verspannungen, der Kalt-warm-Reiz kurbelt den Kreislauf an, entschlackt und macht wohligh müde.

63 EINE POSITIV-LISTE SCHREIBEN

Darauf gehören alle positiven Erlebnisse, die Sie im Laufe des Tages hatten. So lassen sich negative Gedanken schleifen stoppen.



64 FANTASIEBILDER ENTWERFEN

Malen Sie sich im Kopf aus, wie Sie z.B. im Pool Ihres Lieblingshotels planschen, in einer Hängematte im Garten schaukeln. Solche Tagträumereien entspannen und federn Stress ab.

65 MUSKELN ENTKRAMPFEN

So geht Muskelrelaxation nach Jacobson, eine altbewährte Entspannungsmethode: Erst das Gesicht, dann den Nacken, jeweils einen Arm, den Rumpf, dann Bein für Bein – alle Muskeln jedes Mal für drei Atemzüge anspannen und wieder für sechs Atemzüge loslassen. Mit jedem Entspannen fühlen Sie sich lockerer, wohler.

4 Übungen für innere Ruhe

Augen wärmen Bequem hinsetzen. Hände aneinander warm reiben. Ellenbogen aufstützen, Handflächen wölben, Augen bedecken und schließen. Zwei Minuten die Wärme spüren und ruhig atmen. Hände wegnehmen, die Augen langsam öffnen.

Kiefer entkrampfen Akupressur lockert verspannte Muskeln. Mit den Fingerspitzen fünf Sekunden leicht auf den Kaumuskel zwischen Jochebein und Unterkieferknochen drücken. Zehn Sekunden entspannen, mehrmals wiederholen.

Schultern kreisen Aufrecht hinstellen, Arme hängen lassen, Schultern drei bis vier Mal rückwärts kreisen, die Kreise dabei immer größer werden lassen. Dann drei bis vier Mal vorwärts kreisen, dann wieder rückwärts.

Energie fließen lassen Im Stehen Arme hängen lassen. Dann Arme im Wechsel locker um den Körper schwingen, der Oberkörper dreht minimal mit, zehn bis zwanzig Mal pro Seite. Arme gut ausschütteln, rechte Hand auf linke Schulter, linke Hand auf rechte Schulter legen, sich umarmen, Geborgenheit spüren.