

Übungen gegen Stress

Nur wenige Minuten am Tag genügen, um den Kopf wieder frei zu bekommen und den Körper zu entspannen. Das verspricht eine neue Methode. Probieren Sie es aus

Gesund zu bleiben und sich wohlfühlen, hängt entscheidend davon ab, ob wir unser inneres Gleichgewicht gefunden haben. Ob An- und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen. Aber in unserer hektischen Zeit ist das

immer weniger der Fall. Der Stresspegel steigt unaufhörlich. Wer hat schon die Zeit, sich mehrmals in der Woche im Fitness-Studio auszupowern, um die Anspannung loszuwerden? Aber es geht auch einfacher. Mit SeKA (körperbezogene Achtsamkeit) kommen Körper und Geist wieder in Einklang. Sie brauchen dazu keine Geräte und nur einige Minuten Zeit am Tag. Ein weiterer Pluspunkt: Sie können die Übungen immer und überall durchführen. Die Wirkung stellt sich augenblicklich ein: Sie spüren, wie Ihre Muskeln locker werden und Sie innerlich zur Ruhe kommen.

← Absenken

Kinn beim Ausatmen zur Brust neigen, Kopf drei Atemzüge lang hängen lassen. Spüren Sie die gedehnte Nackenmuskulatur. Kopf wieder heben. Drei Wiederholungen

← Anspannen

Arme hängen lassen, Blick geradeaus. Tief einatmen. Dabei Schultern hochziehen, kurz halten und beim Ausatmen senken. Mehrmals wiederholen

Für mehr Wohlbefinden

Der Nacken verspannt, der Rücken schmerzt. Doch Sie finden einfach keine Zeit zum Entspannen. Dabei sehnen Sie sich nach kleinen Auszeiten, in denen Sie Ruhe und Energie tanken können. Dafür wurde die SeKA-Methode von Prof. Dr. Norbert Fessler an der Universität Karlsruhe entwickelt, die er in seinem Buch „Rasant entspannt“ vorstellt. Die Übungen helfen bei Schmerzen und Überlastung und fördern die Konzentration und geistige Frische. Je nach Beschwerden können Sie sich Ihr individuelles Programm zusammenstellen. **Trias Verlag, 14,99 €**



↑ Hängen lassen

Das tut der Wirbelsäule gut. Aufrecht hinsetzen, beim Ausatmen Oberkörper so weit wie möglich absenken, locker lassen. Dann Wirbel für Wirbel aufrollen.

Seitlich → drehen

Setzen Sie sich aufrecht hin, linkes Bein über das rechte schlagen. Beim Ausatmen nach links drehen und dabei Oberschenkel nach rechts ziehen. Drei Wiederholungen, dann Seite wechseln.

