

Übungsübersicht zum Entspannen

Atem-Übungen

- **Kontrolliertes Atmen:** für 2-3 Min. lang 5 sec. einatmen + 5 sec. ausatmen
- **Bauch- bzw. Brustkorb-Atmung:** Hände auf Bauch bzw. Brustkorb legen und spüren, wie sich der Bauch bzw. Brustkorb beim Einatmen hebt und senkt
- **Fingerpuls-Feedback:** Fingerkuppen aufeinander legen und hinspüren, ob und in welchen Fingern ein Pulsen spürbar wird

Augen-Übungen

- **Palmieren:** warm geriebene Handflächen auf die Augenhöhlen legen
- **Augengymnastik:** Mit ausgestreckten und gefalteten Armen, die Daumen nach oben gerichtet eine 8 machen, dabei den Daumen mit den Augen folgen
- **Augengymnastik:** oben unten, rechts – links, rechts oben – links unten, links oben – rechts oben jeweils 5 x und zwischendurch jedes Mal palmieren

Lockerungs- und Dehnungs-Übungen für Rücken und Wirbelsäule

- **Schulter-Nackendehnung:** Schulter nach hinten unten drücken
- **Rüttelplatte:** den Körper erst sanft, dann kräftig durchschütteln
- **Lockerung der Brustwirbelsäule:** Hände gekreuzt auf die Schultern legen, Körper mit Schulter- und Beckenschütteln lockern
- **Rumpfbeuge:** Oberkörper langsam absenken und langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten
- **Hinter dem Kopf sägen:** zur Lockerung von Nackenverspannungen
- **Korkscheiben:** zur Streckung der Wirbelsäule
- **Äpfel pflücken:** sich im Wechsel von rechts und links auf die Fußspitzen hebend recken und strecken, als wollten Sie die oberen Äpfel auch noch pflücken
- **Seitliche Dehnung:** Rechtes Bein vor linkem kreuzen, linken Arm über Kopf am Handgelenk umfassen und zur rechten Seite ziehen, Dehnung einige Augenblicke halten, dann langsam lösen und umgekehrt wiederholen

Kopf- und Gesichtsentspannung

- **Gesicht massieren:** locker mit den Fingerspitzen die Partien um den Mund, die Wangenknochen, um die Kiefergelenke, Stirn, Augen und um die Ohren herum massieren
- **Kopfhaut entspannen:** locker mit beiden Händen an einzelnen Haarsträhnen ziehen, über den Kopf hinweg immer wieder neu fassen, ziehen und lösen (nicht zu fest, nur so viel, dass sich die Kopfhaut leicht von der Schädeldecke abhebt)
- **Stirn gegen Handfläche** drücken, Spannung halten, langsam lösen, dann Zeige- und Mittelfinger gegen Kinn drücken, halten und lösen, dann linke Handfläche über linkes Ohr, dann rechte Handfläche über rechtes Ohr

- **Nicken:** von links nach rechts sanft langsame nickende Bewegungen machen, dann in die andere Richtung (mehrfach wiederholen)
- **Kopf wiegen:** von links nach rechts den Kopf sanft und langsam den Kopf wiegen (so als wollten Sie sagen: „Na ja, ich weiß nicht!“ nur eben langsamer)
- **Nackmuskulatur strecken:** Kopf nach rechts neigen, gleichzeitig den linken Arm seitlich nach unten strecken und die Dehnung halten. Anschließend umgekehrt. Versuchen Sie ruhig mal durch leichte Veränderungen der Kopfhaltungen die Unterschiede zu erspüren

Anhand dieser Auflistung fällt es Ihnen vielleicht leichter, sich an die einzelnen Übungen zu erinnern und damit auch die eine oder andere wohltuende in Ihren Alltag zu integrieren.

Hilfreich ist es, Rituale zu entwickeln. Das ersetzt die Anstrengung, immer wieder neu daran denken zu müssen, weil es sich zu einer Routine entwickelt, z.B.: Bevor Sie gemeinsam mit einer Kollegin, einem Kollegen zu Mittag gehen, machen Sie immer die Rüttelplatte oder auch eine andere Übung (quasi um die Anspannung der Arbeit abzuschütteln). Oder vor Beginn jeder Besprechung eine Runde kontrollierte Atmen, um ein wenig runter zu kommen.