

# Stressbewältigung Durch Entspannung



FITNESS &  
GESUNDHEIT

STRESS IST EIN NATÜRLICHER BESTANDTEIL DES LEBENS. MEDIZINISCHE STUDIEN BELEGEN: STRESS IST UNSCHÄDLICH, WENN ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG IN EINEM AUSGEGLICHENEM VERHÄLTNIS ZUEINANDER STEHEN. JEDER MENSCH VERFÜGT ÜBER INNERE UND ÄUSSERE RESSOURCEN, UM SICH MIT VORHANDENEN STRESSAUSLÖSERN AUSEINANDERZUSETZEN.

Wer die Kunst der Gelöstheit beherrscht, besitzt damit auch einen Schlüssel zur Gesundheit. Entspannung kann zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen, die Herzfrequenz und den Muskeltonus senken, den Blutdrucks regulieren und die Atmung vertiefen. Jahrtausendalte östliche Übungssysteme sind die Yoga-Lehre aus Indien und die chinesischen Selbstheilungsübungen aus dem Qigong. Die am meisten verbreiteten westlichen Entspannungsverfahren sind die „Progressive Muskelentspannung“ und das „Autogene Training“. Im Gegensatz zu den östlichen Systemen entstammen die westlichen weniger aus philosophischen oder religiösen Lebensformen, sondern wurden als Techniken der körperlichen und psychischen Entspannung entwickelt.



## ← Atementspannung

Lassen Sie Im Sitzen mit aufgerichteter Wirbelsäule beim Ausatmen durch den Mund den Kopf in Richtung Brust entspannt sinken. Heben Sie den Kopf mit der Einatmung durch die Nase wieder. Jetzt 10 bis 20 Atemzüge im eigenen Atem-Rhythmus durchführen. Wirkung: entspannend für Kopf und Nacken, hilft bei Kopfschmerzen, fördert Ruhe und Konzentration.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson →

Bequeme Rückenlänge,  
Beine flach nebeneinander

gelegt und die Arme nach unten neben dem Körper gestreckt. Drücken Sie die gesamte Körperrückseite an den Boden, halten Sie die Spannung fünf bis sieben Sekunden aufrecht, lassen Sie danach los und spüren Sie bewusst Ihren Körper. Acht Wiederholungen durchführen. Wirkung: entspannt die Muskulatur und vertieft die körperliche Ruhe.



## ← Atementspannung aus dem Yoga: Pranayama

Schneidersitz einnehmen, durch beide Nasenlöcher ausatmen, das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand schließen und durch das linke einatmen. Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand schließen und durch das rechte ausatmen. Rechts einatmen, schließen und durch das linke Nasenloch wieder ausatmen. Diesen Rhythmus drei bis acht Runden wiederholen. Wirkung: Synchronisiert beide Gehirnhälften, reinigt die Atemwege, hat eine harmonisierende Wirkung auf den Körper, beruhigt und belebt, entspannt und erfrischt und beugt Kopfschmerzen vor.

