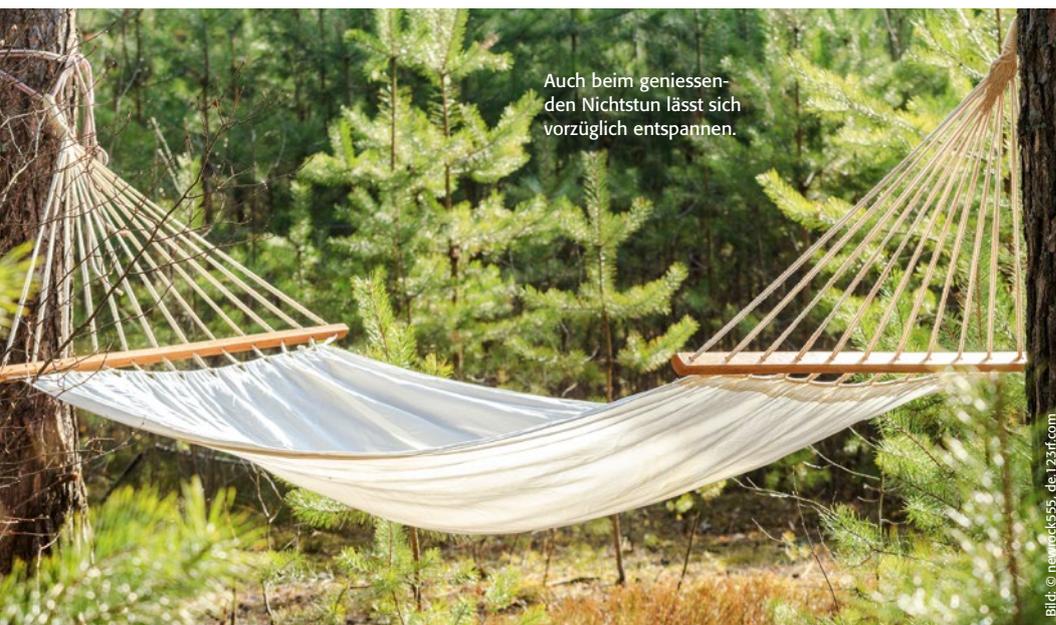


Stress und Hektik prägen zunehmend unser Leben. Innehalten und wieder zur Ruhe finden, wird immer wichtiger. Vista hat für Sie ein paar einfache und bewährte Entspannungsmethoden zusammengestellt.

Jürg Lendenmann

# Entspannen

## Übungen, die Sie zur Ruhe bringen



Auch beim geniessen-  
den Nichtstun lässt sich  
vorzüglich entspannen.

Bild: © newrock55, de.123rf.com

Zu viel Anspannung schadet Körper und Seele. Für die Gesundheit ist es wichtig, immer wieder entspannen zu können. Während sich die einen bei einem Spaziergang im Wald (s. Waldbaden, Vista 5/18) erholen können, hilft anderen ein warmes Bad mit beruhigenden ätherischen Ölen von Lavendel, Majoran oder anderen Pflanzen. Wiederum andere setzen auf Massagen oder Entspannungsverfahren wie das autogene Training oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Auch Übungen der TCM wie Qigong und viele Formen des Taijiquan helfen, zu

entspannen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Der Übergang von Entspannungsübungen zur Meditation in Bewegung oder in Ruhe ist oft fließend. Die folgenden einfachen Übungen setzen an verschiedenen Punkten an. Probieren Sie die Ihnen zusagenden einige Male aus und finden Sie heraus, mit welcher Sie am besten zur Ruhe finden.

### Beruhigende Musik

Ob Geräusche aus der Natur, Planetentöne, Meditationsmusik, Mozart, Vivaldi oder Heavy Metal: Wählen Sie den Sound

und die Umgebung, bei denen Sie sich am besten entspannen können. Schalten Sie vorher Störfaktoren aus. Schliessen Sie die Augen und geben Sie sich dem Hörerlebnis hin.

Auch selbst (spielerisch!) musizieren, singen, summen oder pfeifen hilft, Spannungen abzubauen.

### Im Flow sein

Ein Hobby, das Sie fesselt und in dem Sie aufgehen – im Flow sind, Zeit und Alltagshektik vergessen, lässt Sie Kraft tanken. Vermeiden Sie jeglichen Leistungsdruck; tun Sie alles aufmerksam und spielerisch.

### Shavasana (Totenstellung)

Diese Übung beschliesst oft eine Yogalektion. Vergewissern Sie sich vor der Übung, dass Sie ungehindert durch die Nase atmen können.

Legen Sie sich auf den Rücken; die Beine sind leicht gespreizt, die Handflächen zeigen nach oben. Schliessen Sie die Augen und entspannen Sie achtsam nacheinander alle Körperteile. Konzentrieren Sie sich auf den Atem, der durch die Nase strömt. Lassen Sie die Gedanken ziehen, aber schlafen Sie nicht ein.

Kehren Sie nach einigen Minuten wieder langsam ins Jetzt zurück, bewegen Sie Hände und Füße, drehen Sie sich auf die rechte Seite und setzen sich langsam auf. Bleiben Sie mit gekreuzten Beinen noch eine kurze Weile sitzen.

### **Rücken im Liegen entspannen**

Diese Übung hilft bei Kreuzschmerzen und verspanntem unteren Rücken.

Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die Unterschenkel bequem auf dem Sofa oder einem weichen Hocker. Lassen Sie die Arme auf dem Boden ruhen, die Handflächen zeigen nach unten. In dieser Stellung liegt der untere Rücken auf dem Boden auf, die Lendenwirbelsäule ist gestreckt. Verbleiben Sie einige Minuten in dieser Stellung, bevor Sie sich langsam wieder aufrichten.

### **Akupressur**

Massieren Sie zwei Minuten lang die weichen Stellen zwischen dem grossen und dem zweiten Zeh: die Zwischenzehennarven «Kshipra». Diese Marmapunkte aus der ayurvedischen Medizin aktivieren die Energie und bauen Stress ab.

### **Augen entspannen**

Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder eine Pause. Bewährt hat sich das Palmieren (engl. *palm* = Handinnenfläche), das Sie auch im Büro ausführen können. Entfernen Sie Brille/Kontaktlinsen. Reiben Sie die Handinnenflächen aneinander, bis sie eine angenehme Wärme haben. Legen Sie die Handflächen sanft über die Augen, die geöffnet oder geschlossen sein können. Nach ein paar Minuten nehmen Sie die Hände wieder langsam vom Gesicht.

### **In den Bauch atmen**

Je gestresster wir sind, desto flacher atmen wir und desto mehr atmen wir in den oberen Brustraum hinein. Das Üben der Bauchatmung (Zwerchfellatmung) erdet und beruhigt. Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich auf den

Rücken. Wenn Sie mit der Bauchatmung nicht vertraut sind, hilft es, die Hände auf den Bauch zu legen. Atmen sie langsam in den Bauch ein und spüren, wie er sich vorwölbt. Dann atmen Sie langsam wieder aus. Sie können bei dieser Übung auch eine Atempause einschieben – dort, wo sie sich angenehmer anfühlt: nach dem Einatmen oder nach dem Ausatmen.

### **Achtsamkeit**

Tun Sie, was immer Sie auch tun, so achtsam wie möglich. Nehmen Sie sich für die kleinen Dinge des Alltags Zeit, vor allem auch für die Dinge, die Sie ganz automatisch tun. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick. Das Schliessen der Augen hilft, sich auf andere Sinne wie Riechen, Schmecken oder Fühlen zu konzentrieren. ■