

## Entspannungsübungen Anleitung für Kurzentspannungen



Foto: ingimage.com

**In gewisser Weise ist Stress nicht nur gesund, sondern lebensnotwendig, denn er fungiert als Alarmsystem und warnt vor Überlastung.**

Aber auch bei Lärm oder einer Bedrohung setzt der Körper das Hormon Adrenalin frei, ein Blutdruckanstieg ist die Folge, die Anspannung der Muskeln erhöht sich. Bleiben Sie nach der Stresssituation inaktiv (keine Bewegung oder aktive Entspannung), bauen sich die Stresshormone nicht vollständig ab.

Langzeitstress wirkt sich negativ aus auf das Nervensystem und den gesamten Körper und bringt ihn aus der Balance. Verschiedene kleine Entspannungstechniken zur Soforthilfe können vor gesundheitsschädlichen Folgen bei Stress schützen.

**Es folgen einfache 3-Minuten Entspannungsübungen, die du selber durchführen kannst und die auch für Einsteiger geeignet sind.**

Viel Erfolg beim Entspannen und nicht aufgeben – auch Entspannung muss man üben, aber dein Körper wird es dir danken!! Immer in Bewegung bleiben, Euer Olaf

### **1 Morgentliche Entspannungsübungen – nach dem Aufstehen Energie tanken**

Stelle die Beine in Hüftbreite fest auf den Boden. Verwurzel dich in deiner Vorstellung mit dem Boden. Atme tief ein und sauge in Gedanken Energien auf. Nimm wahr, wie der ganze Körper von der Energie durchströmt wird. Lass beim Ausatmen die ganze Anspannung sowie alle negativen Gedanken los.

### **2 Finden zu deiner Mitte – Entspannungsübungen im Büro/Alltag**

Atme tief ein und zähle langsam bis acht. Atme gleich wieder aus und zähle ebenfalls bis acht. Nimm alle auftauchenden Gedanken wahr und stelle sie dir als platzende Seifenblasen vor.

### **3 Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen – Kopf frei machen**

Setze dich mit entspannten Schultern und gestreckten Rücken auf den Boden und atme mit geschlossenen Augen tief ein. Beobachte die Atmung, achte auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus. Tauchen Bilder oder Gedanken auf, lasse sie vorüberziehen wie Wolken. Beachte die Bilder und Gedanken nicht weiter und richte deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück auf deinen Atem. Gib an dieser Stelle nicht auf, auch wenn du glaubst, es funktioniert nicht, an nichts zu denken. Lasse vor dem Einschlafen deine Gedanken ziehen, nimm sie wahr, ohne sie zu beurteilen.