

Beck kompakt

Die besten Entspannungstechniken

Die effizientesten Übungen für Büro und zu Hause

von
Marko Roeske

1. Auflage

Die besten Entspannungstechniken – Roeske

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Beck kompakt



Verlag C.H. Beck München 2011

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 62587 9

Die vorgestellten Übungen sollten möglichst in Kombination trainiert werden, können aber auch einzeln neue Erkenntnisse über die eigene Körperwahrnehmung vermitteln.

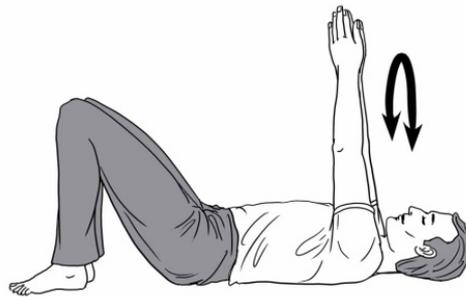


Übung für den Nacken

Übung „Nacken“

- ▶ Setzen Sie sich mit geradem Rücken im Schneidersitz auf den Boden.
- ▶ Legen Sie die gewölbte rechte Hand quer auf die Stirn. Ziehen Sie den Kopf mit der Hand sanft nach rechts (siehe Abbildung), dann nach links.
- ▶ Wechseln Sie die Hand und ziehen Sie den Kopf erst nach links, dann nach rechts.
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.



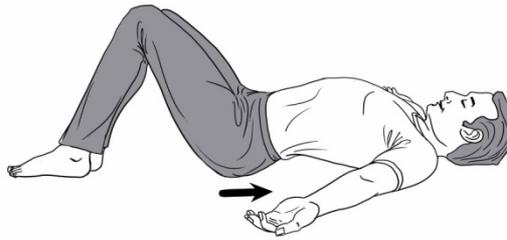


Übung für die Schultern

Übung „Schultern“

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- ▶ Pressen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen, wobei die Fingerspitzen nach oben zeigen.
- ▶ Strecken Sie die weiterhin aneinandergelegten Arme nach oben aus.
- ▶ Halten Sie diese Position ein wenig und schwenken Sie die Arme dann nach rechts, so weit es Ihnen möglich ist (siehe Abbildung).
- ▶ Kehren Sie danach in die Ausgangsstellung zurück.
- ▶ Führen Sie diese Übung fünfmal aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.



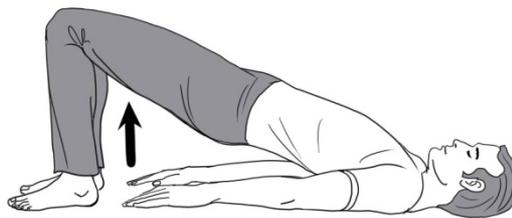


Übung für das Becken

Übung „Becken“

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- ▶ Legen Sie die Arme seitlich ausgestreckt ab, die Handinnenflächen zeigen nach oben.
- ▶ Drücken Sie mit dem Gesäß in Richtung Kopf, sodass Sie leicht ins Hohlkreuz kommen und die Schultern belasten. Das Kinn bewegt sich nach unten (siehe Abbildung).
- ▶ Drücken Sie mit dem Gesäß nun in Richtung Füße, das Hohlkreuz verschwindet und die Schultern entspannen sich.
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.





Übung für den Rücken

Übung „Rücken“

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- ▶ Legen Sie die Arme seitlich parallel zum Rumpf ab, die Handinnenflächen zeigen nach unten.
- ▶ Drücken Sie mit dem Gesäß nach oben, bis der Rücken eine Diagonale zeigt (siehe Abbildung).
- ▶ Halten Sie diese Position ein wenig und senken Sie dann das Becken wieder ab.
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.



Übung für die Taille



Übung „Taille“

- ▶ Legen Sie sich auf die linke Seite. Der linke Arm ist zur Seite ausgestreckt und bildet eine Linie mit dem Rücken. Die Knie sind angewinkelt.
- ▶ Greifen Sie mit dem rechten Arm über Ihren Kopf und ziehen diesen dann nach oben (siehe Abbildung).
- ▶ Halten Sie diese Position ein wenig und senken Sie dann den Kopf wieder ab.
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.
- ▶ Lassen Sie den Kopf auf dem linken Arm liegen.
- ▶ Heben Sie nun das rechte Bein vom Knie bis zum Fuß nach oben, die Oberschenkel bleiben geschlossen.
- ▶ Halten Sie diese Position ein wenig und senken Sie dann das Bein wieder ab.
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.
- ▶ Kombinieren Sie nun die Kopf- und die Beinbewegung (siehe Abbildung).
- ▶ Führen Sie diese Übung zehnmal aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite.

Auf den Punkt gebracht

Bei der Feldenkrais-Methode wird davon ausgegangen, dass man durch die Bewusstwerdung von körperlichen und geistigen Verhaltensmustern seine Angewohnheiten überprüfen kann, um so im weiteren Verlauf eine positive Änderung herbeizuführen. Sie wird nicht nur als Entspannungstechnik, sondern auch in der medizinischen Rehabilitation und der Sportmedizin eingesetzt.



Massagen

Hintergrund

Die Ursprünge der heilsamen Anwendung von Berührungen, wie sie in etwa unseren heutigen Massagetechniken zugrunde liegen, reichen einige Tausend Jahre zurück. So finden sich sowohl in den traditionellen Heilkünsten Vorderasiens und Chinas als auch im indischen Ayurveda Spuren dieser Behandlungskunst.

Nach Europa gelangte die Massage in erster Linie durch den Begründer der abendländischen und wissenschaftlich fundierten Medizin, den Griechen Hippokrates (ca. 460–375 v. Chr.). In dessen Heimat und im Römischen Reich etablierte sich diese therapeutische Technik dann in den folgenden Jahrhunderten – unter anderem auch durch die schriftlichen Anleitungen von Galen (ca. 129–199 n. Chr.).

Auf die Blüte in der Antike folgte später allerdings eine lange Phase, in der die Massagekunst zusehends in Vergessenheit geriet – was nicht zuletzt auch der Körperfeindlichkeit des sich nun rasch ausbreitenden Christentums geschuldet war. Erst mit dem Beginn der Neuzeit entwickelte sich aus dem Baderwesen heraus eine Rückbesinnung auf diese alte Therapieform. Wie schon in der Antike in den Thermen wurde die Massage nun in den Badestuben weiterentwickelt, wobei die Bader als die „Ärzte der kleinen Leute“ auch die medizinischen Aspekte neu belebten.

Als Urvater der Massage in der heutigen Form gilt der Wundarzt Ambroise Paré (1510–1590), der sie in erster Linie als „Reha-Maßnahme“ nach operativen Eingriffen



etablierte. Der Einfluss des Franzosen ist noch heute durch Fachbegriffe wie „Effleurage“ (Streichen), „Pétrissage“ (Kneten) oder „Tapotement“ (Klopfen) erkennbar.

Durch die Rückbesinnung auf antike Formen der Massage bzw. deren Weiterentwicklung in der Neuzeit verfestigte sich in Europa der Begriff der „klassischen Massage“ – als Reminiszenz an den wegweisenden Stockholmer Gymnastiklehrer Pehr Henrik Ling (1776–1839) auch „schwedische Massage“ genannt.

Neben dieser klassischen Form existieren noch diverse andere Massagetechniken, von denen viele in exotischen Ländern beheimatet sind: Zu den bekanntesten zählen die Thai-Massage, die traditionelle hawaiianische Massage (Lomi Lomi Nui) oder etwa das japanische Shiatsu. Eingang auch in die westliche Heilslehre haben unter anderem die Fußreflexzonen-Massage oder die Akupressur gefunden.

Heute werden medizinische Massagen in erster Linie durch ausgebildete Masseure bzw. Physiotherapeuten durchgeführt. Doch auch für den „Hausgebrauch“ bieten sich viele Techniken an, um Muskelverspannungen zu lösen, Stress abzubauen oder – so gewünscht – auch belebend zu wirken. Im Folgenden werden einige davon vorgestellt, die sich an der klassischen Massage orientieren und relativ leicht zu erlernen sind.

Für wen sind Massagen nicht geeignet?

Vorsichtig sein und vorab Rücksprache mit ihrem Arzt halten sollten Menschen mit akuten Muskel- oder Skeletterkrankungen und Personen mit neurologischen Problemen.



Vorbereitung

Wie bei allen Entspannungstechniken sollte auch die Massage – egal, ob als Selbst- oder Partnermassage – in einer ruhigen und abgeschirmten Umgebung stattfinden. Eine Massagebank wäre für die Partnermassage wünschenswert, um ein rückschonendes Arbeiten für den Massierenden zu gewährleisten.

Öl

Kein absolutes Muss, doch eigentlich kaum verzichtbar ist ein gutes Massageöl: Es sollte in jedem Fall naturrein sowie am besten auch kaltgepresst sein und ist in Reformhäusern oder Drogeriemärkten erhältlich. In der Regel werden hierfür unter anderem hochwertige Arnika-, Birken- oder auch Lavendelöle verwendet.

Eine Möglichkeit, sich sein ganz individuelles Massageöl selbst zu kreieren, besteht in der Mischung eines geruchsneutralen Pflanzenöls als Trägersubstanz (zum Beispiel Jojoba- oder Aloe-Vera-Öl) mit einem oder mehreren ätherischen Ölen. Eine kleine Auswahl hiervon zeigt die folgende Tabelle.

Ätherisches Öl	Wichtigste Wirkungen	Vorsicht!
Bergamotte	Entzündungshemmend, krampflösend	Erhöht Lichtempfindlichkeit
Blutorange	Durchblutungsfördernd, desinfizierend	Erhöht Lichtempfindlichkeit
Citronella	Schweißhemmend, desinfizierend	Erhöht Lichtempfindlichkeit

