

CRANIOSACRAL THERAPIE



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE MAI 2014

Entspannungstechniken

Wieso überhaupt Entspannungstechniken?	2
Auswirkung von Entspannungsübungen auf Körper, Psyche und Leistungsfähigkeit	2
Wie erreiche ich einen Entspannungszustand?	3
Die häufigsten Fehler bei der Anwendung von Entspannungstechniken	5
10 Entspannungstipps im Alltag	6
10 Entspannungsübungen fürs Büro	7

Entspannungstechniken

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung



Viele Menschen sind heutzutage in ihrem Alltag einer grossen Menge an Stress ausgesetzt. Berufliche Anforderungen, zwischenmenschliche Konflikte und steigender Leistungsdruck können sich belastend auf die Psyche auswirken. Als Ausgleich für diese Stressfaktoren gibt es eine Vielzahl verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken, die uns dabei helfen können, unser körperliches und psychisches Wohlbefinden zu steigern.

Wieso überhaupt Entspannungstechniken?

Prinzipiell benötigt unser Körper regelmässige Ruhephasen um sich zu entspannen, damit er Höchstleistungen vollbringen kann, wenn es darauf ankommt. Eine dauerhafte Überbeanspruchung des Körpers ohne regelmässige Regenerationsphasen kann dazu führen, dass unser Abwehrsystem geschwächt wird und wir anfälliger für Krankheiten werden. Ebenso führen abwechselnde Phasen von Konzentration und Entspannung dazu, dass unser Immunsystem gestärkt wird.

In den Entspannungsphasen senken sich die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Atemfrequenz. Die Durchblutung der Extremitäten wird verbessert. Sogar unsere Hirnströme sind in den Entspannungsphasen anders als in den Phasen von Anspannung und Konzentration.

Auswirkungen von Entspannungsübungen auf ...

... den Körper

Ihr Körper kann Höchstleistungen auf Dauer nur vollbringen, wenn Sie ihm Ruhephasen gönnen, in denen er sich wieder erholen kann.

Chronische Überbeanspruchung führt dazu, dass unser Immunsystem geschwächt wird. Umgekehrt stärkt ein regelmässiger Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen unser Immunsystem.

Während der Entspannung reduzieren sich z.B. der Muskeltonus, die Herz- und Atemfrequenz und der Blutdruck. Hände und Füsse erwärmen sich und werden besser durchblutet.

Entspannung kann auch helfen, Schmerzen (z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen) zu reduzieren oder zu überwinden.

... Psyche und geistige Leistungsfähigkeit

Wenn wir entspannt sind, dann fühlen wir uns gelassen und ausgeglichen. Konflikte und Probleme können uns dann nicht so schnell aus dem Gleichgewicht bringen.

Wir sind nicht so leicht durch Lärm störrbar, sind kreativer und offener für Neues. Darüber hinaus können wir uns Dinge besser merken und unser Wissen besser abrufen.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

Wie erreiche ich einen Entspannungszustand?

Generell bilden unser Körper und unser Geist eine Einheit, die sich jeweils gegenseitig aufeinander auswirken. Um einen Zustand von Entspannung zu erreichen, können wir deshalb an beiden Punkten ansetzen – sowohl an unserem Körper als auch an unsere Psyche. Einige Entspannungstechniken wenden sich auch an die Gesamtheit von Körper und Psyche.

Im besten Fall sind Sie also mit einer ganzen Reihe verschiedener Entspannungstechniken vertraut. So können Sie je nach Gegebenheit wählen, welche Technik ihnen den grössten Nutzen bringt. **Wichtig ist dabei nicht, für welche der Entspannungstechniken Sie sich entscheiden, sondern ob die spezifische Technik für Sie funktioniert und eine spürbare Entspannung bringt. Ist dies der Fall, sollten Sie die Technik auch regelmässig einsetzen, um so immer wieder von ihr profitieren zu können. In der Regel ist es nicht damit getan, eine Technik nur kurz vor oder nach akuten Stresssituationen anzuwenden. Um einen möglichst grossen Nutzen aus der Entspannungstechnik zu ziehen, sollten Sie sie daher konsistent anwenden.**

Überblick über verschiedene Techniken:

Sport und Körperliche Bewegung

Besonders effektiv für eine schnelle und unmittelbare Entspannung. Ein ausgedehnter Spaziergang, eine Runde joggen oder ein paar Bahnen im Schwimmbad ziehen. Auch Fahrrad fahren oder Tanzen können rasch Spannungen reduzieren. Natürlich sind auch auslaugende Sportarten – wie etwa Kraftsport oder Squash – sehr wohltuend und können schnell eine positive Wirkung auf Körper und Geist zeigen.



Yoga

Yoga ist eine traditionelle Entspannungstechnik aus Indien, die körperliche Übungen mit bewusstem Atmen, Meditation und Konzentrationsübungen kombiniert. Es gibt eine Reihe verschiedener Kurse innerhalb dieser Philosophie, wobei in der Schweiz

häufig der Fokus auf den körperlichen Übungen liegt. Sie können Yoga über einschlägige Fachliteratur oder Trainings-DVDs lernen. Gerade für Anfänger ergibt es aber auch Sinn, einen Kurs zu belegen und so Yoga unter professioneller Anleitung zu erlernen.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

Qigong und Tai-Chi

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Entspannungstechnik der progressiven Muskelentspannung setzt direkt an der Muskulatur des menschlichen Körpers an. Über gezielte Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Körperteile soll ein tiefer Zustand der Entspannung erreicht werden. Mit Übung kann man sich so rasch entspannen. Gelernt werden kann diese Entspannungstechniken durch Bücher, CDs oder die Teilnahme an entsprechenden Kursen.

Eine Anleitung ist auch bei Bestler Practice erhältlich.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Selbsthilfemethode, die auch in der Psychotherapie angewandt wird. Dabei gibt man sich selber Suggestionen, wie zum Beispiel „Mein linker Arm ist ganz warm“. Diese Entspannungstechnik erfordert viel Übung, bringt aber auch bei entsprechend regelmässiger Anwendung sehr gute Resultate.

Meditation

Meditation wird in einer Vielzahl verschiedener Religionen praktiziert und hat zum Ziel, einen Zustand der inneren Leere zu erreichen. Ebenso können verschiedene Meditationstechniken dazu beitragen, mehr mentale Klarheit und körperliche Entspannung zu erlangen. Es existieren eine Vielzahl verschiedener Meditationspraktiken – wie etwa Mindfulness-Meditation oder Zen-Meditation – die entweder aktiv oder auch passiv ausgeführt werden können. Um die Vorteile der Meditation zu erfahren ist eine regelmässige Praxis notwendig.



Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

Die häufigsten Fehler bei der Anwendung von Entspannungstechniken

Sie probieren eine Technik nur einmal aus, verspüren keine Wirkung und geben gleich wieder auf. **Viele Techniken erfordern Übung und regelmässige Praxis**, damit sie Wirkung zeigen.

Sie machen sich selbst Druck, um sich zu entspannen. Dies ist äusserst kontraproduktiv, da Entspannung nicht erzwungen werden kann.

Sie versuchen sich nur zu entspannen, wenn Ihnen gerade danach ist oder Sie sich gestresst fühlen. Idealerweise legen Sie einen Zeitpunkt fest, an dem Sie konsistent bestimmte Entspannungstechniken trainieren.

Sie reden sich ein, dass Sie sich nicht entspannen können und werden frustriert. Tatsächlich verwenden Sie wahrscheinlich einfach eine Technik, die für Sie nicht die gewünschten Ergebnisse bringt. **Experimentieren Sie mit verschiedenen Entspannungstechniken, bis Sie die für Sie am effektivste Methode entdecken**.

Sie reden sich ein, keine Zeit für die Anwendung von Entspannungstechniken zu haben. Tatsächlich haben Sie immer Zeit, ein paar Minuten täglich für Ihr persönliches Wohlergehen zu reservieren. **Nehmen Sie sich einfach die Zeit, da sie unter Stress sowieso nicht optimal agieren können**.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung



10 Entspannungstipps im Alltag

Entspannung lernen - das ist nicht immer einfach. Vielleicht ist der Beruf stressig, man sitzt lange im Büro oder muss sogar noch zwischen zwei Städten pendeln. All das frisst Nerven und führt zu Stress.

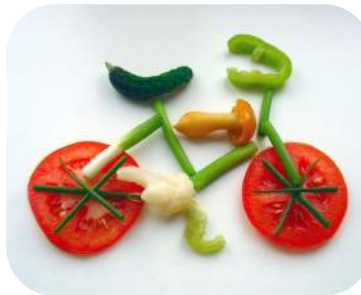
Auf dieser Seite finden Sie Entspannungstipps im Alltag, die Ihnen dabei helfen, eine gute Work-Life-Balance zu finden. Mit diesen 10 Tipps gegen Stress lernen Sie, sich häufiger im Alltag zu entspannen und auf sich zu achten - denn schliesslich geht es um Ihre Gesundheit.

1. Entspannungstechniken

Eine Vielzahl verschiedener Entspannungstechniken (siehe z.B. Seiten 3-4) bietet uns die Möglichkeit, aktiv an unserem Wohlbefinden zu arbeiten und dem Alltagsstress entgegenzuwirken um so Achtsamkeitsarbeit für sich selbst zu leisten.

2. Eine gesunde Ernährung

Bei einem ausgefüllten Arbeitstag bleibt eine gesunde Ernährung häufig auf der Strecke. Diese ist aber für den Körper sehr wichtig! Unsere Ernährung ist der Treibstoff für unseren Körper und sollte deshalb von hoher Qualität sein. Wer sich gesund ernährt, fühlt sich besser, empfindet weniger Stress und kann so auch bessere Leistung im Beruf bringen.



3. Weniger Genussmittel wie Alkohol und Tabak

Die Versuchung ist gross, sich nach einem stressigen Tag mit der Hilfe von Genussmit-

teln wie Alkohol, Tabak oder Süssigkeiten zu entspannen. Prinzipiell ist es auch kein Problem, sich hin und wieder mit solchen Dingen belohnen. Allerdings sollten diese nicht als Werkzeug benutzt werden, um mit dem täglichen Stress umzugehen. Zahlreiche Entspannungstechniken haben denselben entspannenden Effekt, ohne dabei eine Belastung für die Gesundheit darzustellen.

4. Genügend Schlaf

Schlaf ist für unseren Körper und Geist sehr wichtig, um sich zu erholen und die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.

Siehe auch Newsletter Ausgabe März 2014 - Schlafen Sie gut?

5. Sport

Regelmässige Bewegung ist eines der effektivsten Mittel gegen Stress und ein ausgezeichneter Ausgleich zum Arbeitsalltag. Viele Menschen arbeiten in einem Büro und verbringen den Grossteil des Tages hinter dem Schreibtisch. Der menschliche Körper ist jedoch auf solch einen Lebensstil nicht ausgelegt und benötigt regelmässige Bewegung. So wird die Muskulatur trainiert, das Immunsystem gestärkt und noch dazu das Stressniveau gesenkt.

6. Einfach mal geniessen

Ganz bewusst etwas Angenehmes geniessen ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress. Ein gutes Buch lesen, eine bewusste Pause mit einem heissen Bad oder die eigene Lieblingsmusik hören - all dies entspannt und bietet einen guten Ausgleich zum Alltag.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

7. Andere um Hilfe bitten

Viele Menschen wollen alles selber erledigen und laufen so Gefahr, sich selbst zu übernehmen. Dabei kann es doch sehr sinnvoll sein, auch mal andere um Hilfe zu bitten. Häufig sind wir überrascht, wie bereitwillig uns unser Umfeld unter die Arme greift.

8. Eine positive Lebenseinstellung

Unsere Gedanken und die Art, wie wir die Welt wahrnehmen, haben einen grossen Einfluss auf unser Stressniveau. Entspannte Menschen haben häufig eine positive Einstellung zum Leben und nehmen die Dinge nicht ganz so ernst. Probleme mit Humor zu nehmen und auch mal über sich selber zu lachen, kann sehr bei der Entspannung helfen.

9. Auch mal nein sagen

Wer ständig jedem um sich rum alles Recht machen will, läuft Gefahr, seine eigenen Bedürfnisse zu missachten und unnötigen Stress für sich selbst zu produzieren. Manchmal kann es sehr gut tun, auch einfach mal nein zu sagen.

10. Ausgleich zur beruflichen Belastung finden

Viele Menschen arbeiten von früh bis spät, kommen abends nach Hause und wollen nichts anderes mehr tun, als sich etwas vor den Fernseher zu setzen.

Wer so seinen Tag verbringt, lebt fünf Tage die Woche nur für seinen Beruf. Besser ist es, sich einen Ausgleich zu den Belastungen des Arbeitstages zu suchen. Ein entspannendes Hobby, etwas Bewegung oder eine gesellige Runde mit Freunden – so viel Zeit muss schon sein!

10 Entspannungsübungen fürs Büro

Gerade im Büro kann etwas zusätzliche Entspannung nie schaden. Auch wenn im stressigen Arbeitsalltag häufig keine Zeit für längere Entspannungsübungen ist, gibt es doch auch einige schnelle Techniken fürs Büro, die problemlos während des Arbeitstages genutzt werden können. Besonders geeignet sind diese Entspannungsübungen als kleine Belohnung, nachdem eine komplizierte Aufgabe abgearbeitet wurde. So bleibt die Motivation erhalten und der Kopf wird wieder frei für die nächsten Aufgaben:

1. Etwas Bewegung zwischendurch

Den ganzen Tag vor dem Schreibtisch zu verbringen ist sehr anstrengend und man läuft Gefahr, dass die Muskulatur besonders im Nacken- und Schulterbereich verkrampft. Einmal kurz aufstehen, ein paar Schritte durchs Büro machen und vielleicht ein kurzer Plausch mit den Kollegen – das wirkt sehr entspannend und sorgt für einen klaren Kopf. Auch die Mittagspause kann für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft genutzt werden. Nie vergessen: Bewegung entspannt!

2. Ätherische Öle

In der Aromatherapie werden ätherische Öle zur Wellness und Entspannung eingesetzt. Dies eignet sich auch wunderbar fürs Büro! Die entsprechenden Öle lassen sich im Fachhandel beziehen – einfach einige Tropfen auf ein Taschentuch oder in ein flaches Schälchen geben und den Duft auf die Sinne wirken lassen.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

3. Visualisieren

In einem ungestörten Moment einfach die Augen schliessen, auf die eigene Atmung konzentrieren und sich einen schönen und angenehmen Ort vorstellen. So können Sie auf der Arbeit eine kurze Gedankenreise oder Fantasiereise unternehmen.

4. Auf die Atmung konzentrieren

Eine äusserst einfache und effektive Form der Meditation ist die Konzentration auf die eigenen Atmung. Als schöner Nebeneffekt beginnt sich dadurch die Muskulatur des Körpers durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zu entspannen. Einfach tief ein- und wieder ausatmen und dabei die Aufmerksamkeit auf der Atmung ruhen lassen – ideal für eine kurze Entspannung zwischendurch.

5. Dehnen und strecken

Einfach kurz aufstehen und die Arme, Beine und den Nacken einmal kräftig strecken und ein paar lockere Dehnübungen machen. Das regt die Durchblutung an, beugt Muskelverkürzungen vor und entspannt Körper und Geist.



6. Den Kollegen etwas Gutes tun

Anderen Leuten etwas Gutes zu tun, steigert auch die eigene Zufriedenheit. Gehen Sie einfach in den nächsten Laden und holen Sie für die Kollegen ein paar Süßigkeiten oder

auch etwas gesundes Obst oder Gemüse. Dadurch kommen Sie etwas an die frische Luft, können mit den Kollegen ein kurzes Schwätzchen halten und so wieder Energie für die Arbeit sammeln.

7. Lächeln

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Körperhaltung eng mit dem emotionalen Zustand zusammenhängt. An stressigen Tagen kann es also sehr helfen, einfach eine entspannte Körperhaltung einzunehmen und zu lächeln. So fällt es gleich viel schwerer sich gestresst zu fühlen!

8. Das Unendlichkeits-Zeichen malen

Das Zeichen für Unendlichkeit sieht aus wie eine 8, die auf der Seite liegt. Es einfach für ein paar Minuten auf ein Blatt Papier zu malen, entspannt ungemein.

9. Ein warmes Fussbad

Die Füße in warmen Wasser zu baden lockert die Muskulatur und sorgt für wohlige Entspannung! Nutzen Sie dies, indem Sie einfach unter dem Schreibtisch eine kleine Wanne mit warmen Wasser platzieren und darin Ihre Füße baden. Dieser Tipp eignet sich am besten für Leute, die alleine arbeiten – in einem Grossraumbüro könnte es neugierige Blicke der Kollegen einbringen!

10. Die Augen entspannen

Den ganzen Tag auf den Computermonitor zu blicken bedeutet Schwerstarbeit für die Augen. Um ihnen etwas Ruhe zu gönnen, schauen Sie einfach aus dem Fenster und fokussieren Sie sich auf einen Punkt weit in der Ferne. Dadurch werden die Augen entspannt und bleiben fit für den restlichen Arbeitstag.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

Nächste Ausgabe:
Juni 2014

Thema: Schulterbeschwerden



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Dorfstrasse 30a
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36
8835 Feusisberg

www.bestler-practice.ch
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75
