

Entspannungsübungen für Ihren Alltag

Die Sitzposition während der Übungen:

- › Die Position soll so bequem wie möglich sein
- › Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, Kopf und Kinn sind leicht gesenkt, die Zähne sind voneinander gelöst - dadurch können Gesicht und Kiefermuskulatur entspannen
- › Die Schultern sind entspannt, die Arme ruhen locker im Schoß oder auf den Oberschenkel
- › Sie können die Augen schließen oder sie leicht geöffnet lassen
- › Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, dann haben die Füße guten Kontakt zum Boden

Die Atmung während der Übungen:

Die Einatmung erfolgt, wenn nicht extra angeführt, vorzugsweise durch die Nase, die Ausatmung vorzugsweise durch den Mund (sie können dies auch anders durchführen, wenn es für Sie angenehmer ist). Lassen Sie den Atem frei und natürlich fließen und versuchen Sie ihn nicht zu verändern.

Hinweis: Alle nachfolgenden Übungen wurden so gestaltet, dass sie vor allem für Betroffene von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie rheumatoider Arthritis einfach umzusetzen sind. Sollten Sie jedoch bei der Durchführung Schmerzen oder Unbehagen empfinden, bitten wir Sie die Signale Ihres Körpers anzunehmen und die Übung abubrechen und sich gegebenenfalls an den Arzt Ihres Vertrauens zu wenden. Die hier angeführten Tipps & Tricks sowie Übungen und Hilfestellungen ersetzen nicht den Arztbesuch. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Übung 1: Einfache Atemübung / sitzend

- › Finden Sie Ihre optimale Sitzposition wie oben angegeben
- › Legen Sie abwechselnd die rechte Hand auf bestimmte Körperbereiche (Brustkorb, Rücken, Oberbauch, Unterbauch, Schultern) und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin
- › Nehmen Sie wahr, ob die Atembewegung unter Ihre Hand kommt und spürbar ist
- › Versuchen Sie dabei den Atem nicht willentlich zu beeinflussen – er fließt ganz frei
- › Legen Sie dann Ihre rechte Hand auf den Bereich, an dem Sie die Atembewegung am deutlichsten Spüren können und bleiben Sie dort für einige Atemzüge
- › Wenn Sie sich bereit fühlen, schließen Sie die Atemübung mit einem tiefen Atemzug ab, öffnen langsam die Augen und kommen zurück in die „Gegenwart“

Die Wirkung:

Die angesprochenen Körperbereiche werden belebt und wahrnehmbar. Ruhe und Bewusstheit entstehen. Die Atembewegung wird in den angesprochenen Bereichen angeregt und spürbar.

Bei jedem tiefen Ausatmen sinkt der Herzschlag etwas, da unser Entspannungssystem (Parasympathikus) aktiviert wird. Langsames, tiefes Atmen gibt unserem Organismus täglich hunderte Spannungsimpulse.



Übung 2: Atemübung „Loslassen“ / sitzend

- › Nehmen Sie sich zur Einstimmung Zeit und spüren Sie in Ihren Körper hinein – Was belastet Sie in dem Moment (z. B. Gedanken, körperliche Empfindungen...)? Was möchten Sie loslassen?
- › Dann atmen Sie ganz frei und geräumig durch die Nase ein
- › Atmen Sie langsam durch den Mund aus und stellen Sie sich vor, wie Sie alles Belastende abgeben und sich so wieder „reinigen“ und Platz schaffen für neue Energie
- › Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie merken, dass Sie wieder klarer im Kopf sind
- › Dann spüren Sie der Übung nach und lassen Sie den Atem wieder frei durch die Nase ein- und ausströmen
- › Richten Sie die Aufmerksamkeit nach ein paar Atemzügen wieder nach außen und reiben Sie mit den Händen Ihren Nacken
- › Strecken und dehnen Sie sich wie es Ihnen beliebt

Die Wirkung:

Durch das verlängerte Ausatmen können Sie Belastendes loslassen und dadurch zur Ruhe kommen. Ihre Konzentrationsfähigkeit wird dadurch verbessert und Ihre geistige Klarheit gefördert.

Übung 3: Atemübung „Kopfdrehung“ / sitzend

- › Nehmen Sie sich zur Einstimmung Zeit, um den Körper und die Atmung bewusst wahrzunehmen
- › zur Vorbereitung ausatmen und mit dem nächsten Einatmen den Kopf langsam nach rechts Richtung Schulter drehen (soweit es ohne Mühe geht, wenn es schmerzt, gehen Sie aus der Drehung wieder etwas heraus - achtsam ausführen)
- › in der Einatmung kurz verharren – dann ausatmen und den Kopf wieder langsam nach vorne bringen und in der Ausatmung kurz verharren
- › Wechsel zur anderen Seite
- › Wiederholen Sie die Übung mehrmals und nehmen speziell den Nackenbereich wahr
- › wird er weicher, entspannter oder freier?

Hinweis: Die Bewegung des Kopfes wird dem natürlichen Atemrhythmus angepasst!

Die Wirkung:

Der Nackenbereich wird gelockert, freier, damit Energie bis in den Kopfbereich fließen kann. Der Atem wird bewusst und fließt freier. Die Gedanken beruhigen sich und der Geist kann sich entspannen.

Übung 4: Körperreise / sitzend oder liegend

- › Nehmen Sie eine bequeme Position ein und beobachten Sie zur Einstimmung Ihren Atem
- › Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit durch Ihren Körper und nehmen Sie die momentane Befindlichkeit in den einzelnen Körperregionen wahr
- › Beginnen Sie bei den Füßen, lenken Sie die Aufmerksamkeit dorthin und versuchen Sie die Füße ganz bewusst wahrzunehmen – wie stehen die Füße am Boden? Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts? Sind die Füße kalt oder warm?...
- › Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit nacheinander weiter über die Beine, Becken, Rücken, Bauch, Brustkorb, Schultern, Arme, Hände, Nacken bis zum Kopf/Gesicht





- › Nehmen Sie abschließend für einen Moment Ihren Körper als Ganzes wahr
- › In welchen Bereichen fühlt er sich wohliger und lebendiger an und wo gibt es Verspannungen, Schmerzen? Vielleicht gibt es Bereiche, die nur undeutlich wahrnehmbar sind?
- › Welche Gedanken beschäftigten Sie? Wie ist Ihre momentane Gefühlslage, Stimmung?

Die Wirkung:

Körper in seiner Befindlichkeit wird bewusster. Der Geist wird ruhiger. Der Atem wird beruhigt und vertieft sich.

4 schnelle SOS-Entspannungstipps

Soll es schnell gehen? Ein paar kurze Übungen und Maßnahmen können uns helfen auch zwischendurch immer wieder Kraft zu schöpfen:

Bauchatmung:

- › Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände auf den Bauch, und atmen Sie langsam und tief ein, während Sie bis „5“ zählen
- › Dann atmen Sie ebenso langsam wieder aus
- › Achten Sie dabei darauf, dass sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt

Massage:

- › Reiben Sie mit kreisenden Bewegungen den Daumenballen der linken Hand mit dem Daumen der rechten Hand für 15 Sekunden
- › Wechseln Sie die Seiten
- › Massieren Sie dann Ihre Schläfen mit den Fingerspitzen für 10 Sekunden

Wärme:

Legen Sie einen heißen Waschlappen auf die Augen, lehnen Sie sich zurück, und genießen Sie es einfach.

Düfte:

Die Geruchsnerven haben einen direkten Draht zum limbischen System, also zu unseren Gefühlen. Düfte eignen sich deshalb hervorragend zur Entspannung, etwa ätherische Öle wie Lavendel, Rose oder Jasmin. Schaffen Sie sich duftende Momente mit Duftkerze, Körper-Ölen oder mit einer Duftlampe.

Anmerkung: Tragen Sie nur dann ätherische Öle auf die Haut auf, wenn diese für ein Auftragen auf der Haut geeignet sind. Dabei sollten ätherische Öle generell nicht pur verwendet werden, sondern beispielsweise mit Oliven- oder Mandelöl oder einer neutralen Körpercreme vermischt und verdünnt werden. Bei empfindlicher Haut kann es darüber hinaus zu Hautreizungen kommen.



gemeinsamaktiv.at ist eine Initiative von Galapagos Biopharma Austria GmbH.

Galapagos
Pioneering for patients

Kooperationspartner: CED-Kompass, ÖMCCV (Öst. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung), Rheumaliga Österreich, Aids Hilfe Wien, Hepatitis Hilfe Österreich und Myelom-Lymphomhilfe Österreich.

