

Aus der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren.

Thomas Carlyle

Blitzentspannungen

Mund entspannen

Die Partie um den Mund verspannt sich am schnellsten. Das kommt vom so genannten En Garde-Reflex. Früher war es wichtig bei einem Angriff die Zähne zusammenzubeißen. Dadurch wurde die Muskulatur der Schädeldecke gespannt und die Schädelknochen waren bestmöglich geschützt.

Um den Mund zu entspannen, hilft es einfach mal ganz locker BRRRR zu sagen. In der erweiterten Stufe kannst du dabei das Gesicht wie ein Hund schütteln, die Wangen sind dabei ganz locker.

Pfeifen

Es ist beinahe unmöglich, dass sich beim Pfeifen nicht sofort die Laune verändert. Die Muskulatur des Gesichts wird genau so angeregt, als ob wir lachen. Das sendet sofort Botenstoffe zum Gehirn und löst ein angenehmes Gefühl aus.

Blick in die Weite

Bei langer Arbeit am PC sind die Augen sehr angestrengt, dann hilft es, sich einen Punkt an der Wand zu suchen und zu fixieren. Oder du lässt deinen Blick locker in die Ferne schweifen und wandern. Das entspannt die Augenmuskulatur sofort.

Blinzeln

Auch Blinzeln hilft, die Augen zu entspannen. Außerdem werden die Augen auch gleich besser befeuchtet und können so Staubpartikel oder Fremdkörper leichter ausspülen.

Palmieren

Eine besonders angenehme Übung für die Augen ist das Palmieren. Reibe die Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Bedecke dann dein Gesicht locker mit den Händen. Die Fingerspitzen ruhen auf der Stirn, die Handballen am Kinn. Schließe die Augen und genieße die Dunkelheit. Danach ziehe deine Hände sanft nach unten und lass dabei die Fingerspitzen über das Gesicht streichen.

Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell und ist sehr effektiv. Schüttele allen Stress und all das, was dich belastet kräftig aus deinem Körper. Schüttele jeden Teil des Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und du wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen kannst.