

Entspannungsübungen

Zuerst ein paar Tipps, wie du selbst dafür sorgen kannst, dass sich Spannungen lösen.

Kopfmassage

- Setze die Fingerkuppen auf den Kopf auf und bewege sie in leicht kreisenden Bewegungen über die Kopfhaut.
- Beginne beim Haaransatz und ende im Nacken.

Diese Massage entspannt die Kopfhaut und beugt Kopfschmerzen vor.

Palmieren

- Reibe die Hände aneinander bis sie richtig warm sind.
- Dann schließ die Augen und bedecke sie mit den Händen. Berühre dabei nur mit den Fingerkuppen die Augenbrauen und mit den Handballen die Kinnpartie. Die Augen ruhen in einer geschützten Höhle.

Dieser Griff entspannt die Augen und tut gut, nachdem du lange am Computer gearbeitet hast, oder viel lesen musstest.

Augenbrauen ausstreichen

- Lege die Daumen links und rechts neben das Kinn und stütze die Zeigefinger in den äußeren Augenwinkeln ab.
- Streiche nun mit den Mittel- und Ringfingern zart über die Augenbrauen.

Das hilft, die Partie um die Augen zu entspannen.

Unterkiefer lockern

- Drücke mit den Mittel- und Zeigfinger sanft in die kleinen Kuhlen an den Kiefergelenken.
- Schiebe nun den Unterkiefer leicht hin und her.
- Mache das für ca. 10 Sekunden und mach dann eine Pause
- Wiederhole diese Übung noch 3 mal

Durch diese Übung wird das Kiefergelenk entspannt.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Entspannungsübungen!

Deine

