



Blitzentspannung

Entspannungstechniken für
den Alltag

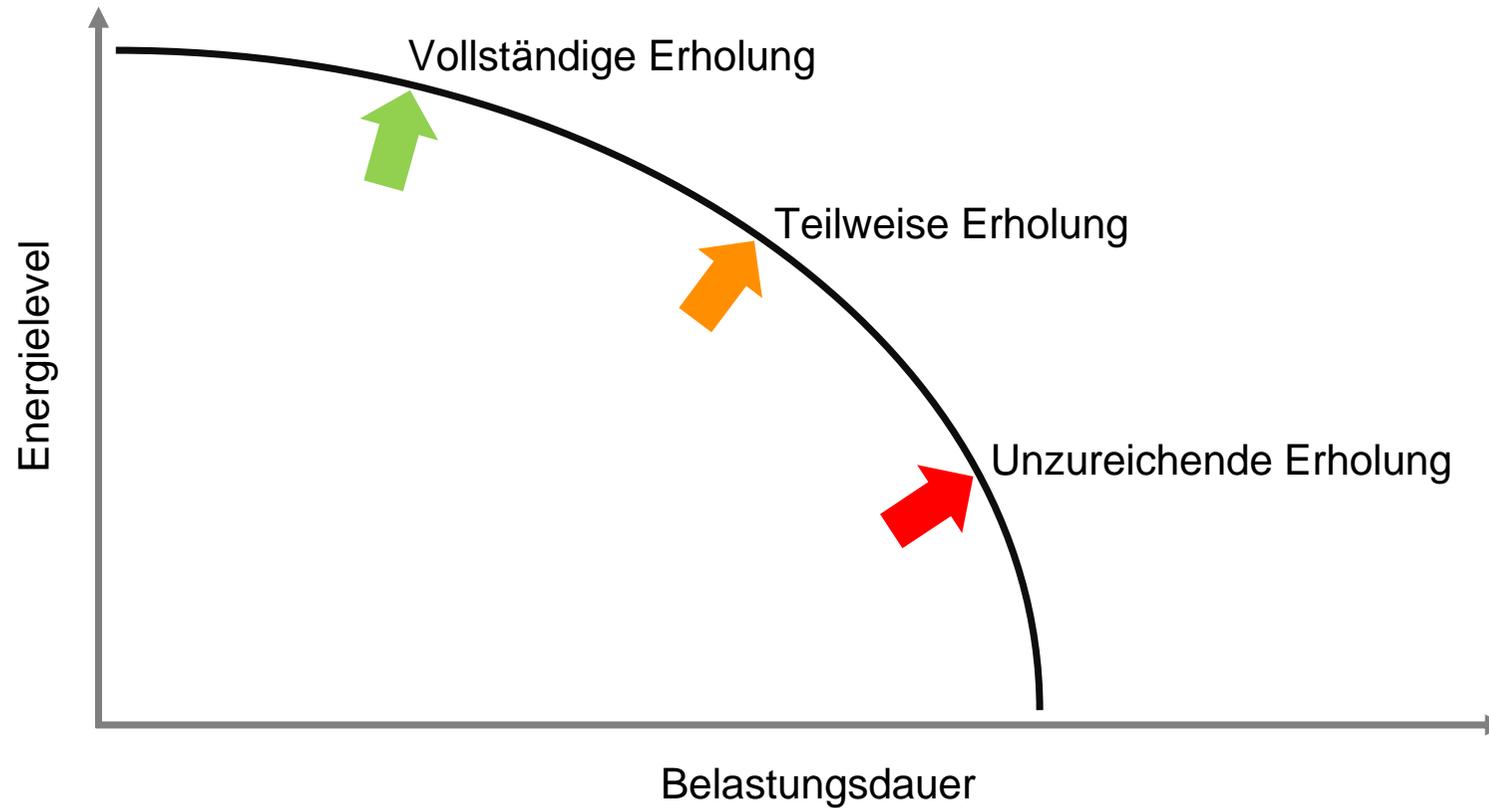
B·A·D Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik GmbH





Hintergrund- informationen

Hintergrundinformationen – Wann mache ich sinnvollerweise Pause?



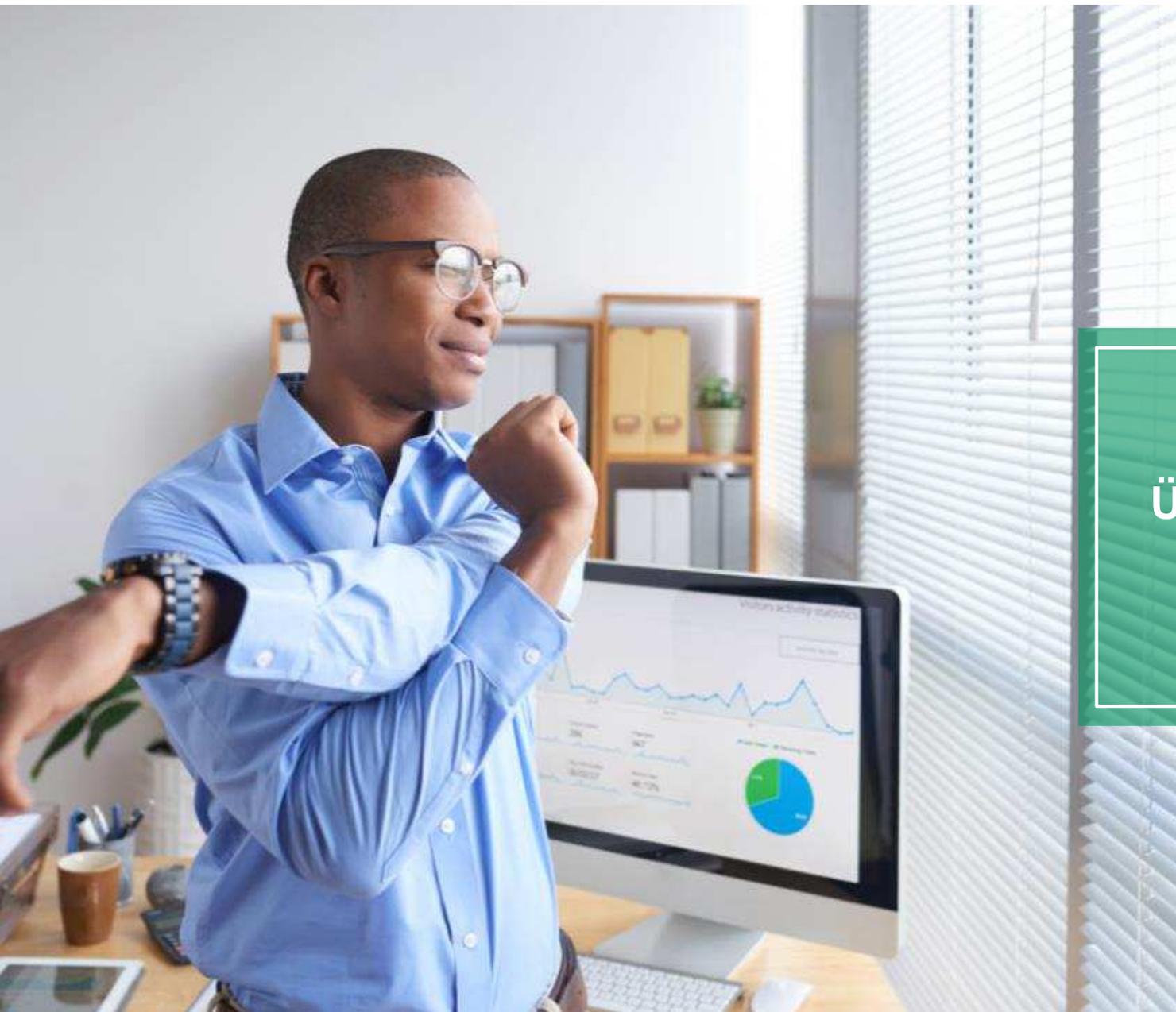
Fazit: Viele kleine Pausen sind wirksamer, als wenige längere Pausen.

Hintergrundinformationen – Blitzentspannung



Beispiele für Kurzpausen

- Durchatmen
- Bewegen
- Aus dem Fenster (in die Ferne) schauen
- Sozialer Austausch
- Kurze Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Alles was Ihnen gut tut



Übungen

Blitzentspannung – Praxisteil



Übung: Meridianklopfen

- In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt der Mensch als gesund, wenn er sich im Gleichgewicht befindet und die Energie (Qi) im Körper fließt.
- Mit dieser Klopfmassage aktivieren Sie den Energiefluss in Ihrem Körper.

Link zum Video: <https://vimeo.com/425763923/6e6ea4d1d3>

Blitzentspannung – Praxisteil

Übung: Augenakupressur

- Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin kann mit Akupressur das Energieniveau im Körper harmonisiert werden.
- Eine sanften Stimulation der Akupressurpunkte um das Auge herum kann dazu beitragen, diesen Bereich zu entspannen.

Link zum Video:

<https://vimeo.com/425776073/6d57398d84>

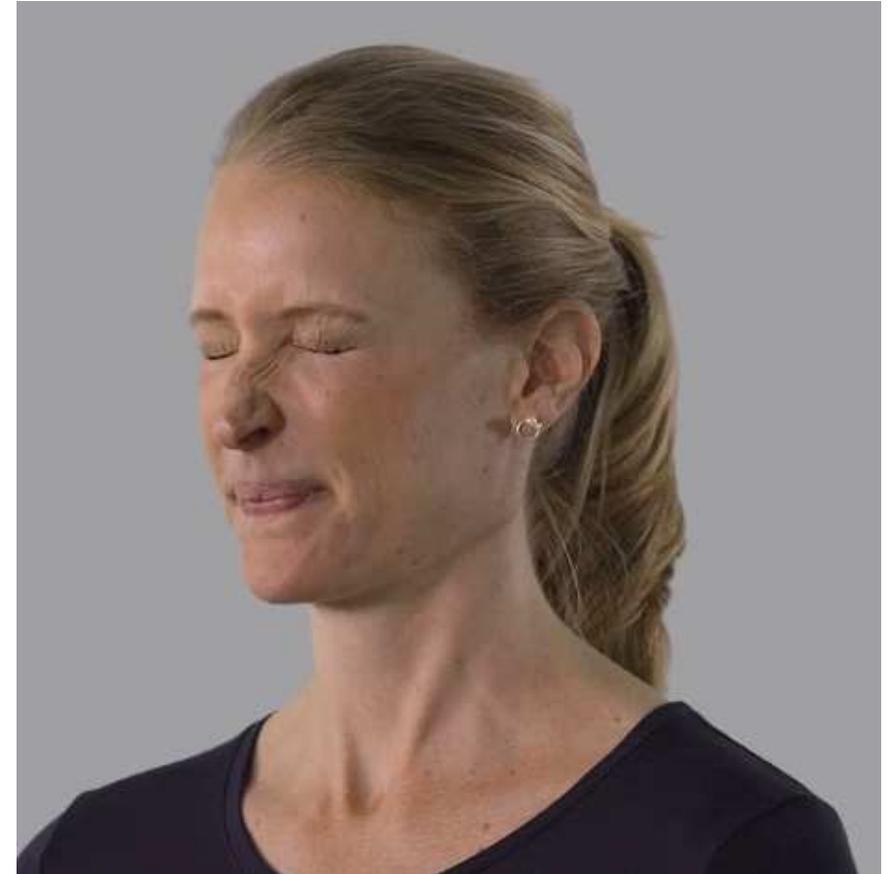


Übung: Wütende Augen

- Konzentriertes Arbeiten (am Bildschirm) reduziert die Blinzelhäufigkeit.
- Als Folge wird weniger Tränenflüssigkeit produziert, die Augen werden trockener und Reizungen können entstehen.
- Festes Zusammenpressen der Augen aktiviert die Produktion der Tränenflüssigkeit.
- Herzhaftes Lachen auch 😊.
- Bei längerer Bildschirmarbeit sollte diese Übung mindestens einmal pro Stunde durchgeführt werden.

Link zum Video:

<https://vimeo.com/425776509/d4999c6bbc>



Blitzentspannung – Praxisteil



Übung: Palmieren

- Als unser dominantes Sinnesorgan leitet das Auge ständig visuelle Informationen an unser Gehirn weiter.
- Durch ein Abdunkeln geben wir den Rezeptoren in den Augen und dem Gehirn die Möglichkeit, zu pausieren und sich zu erholen.
- Diese Übung kann immer dann angewendet werden, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Augen überlastet sind.

Link zum Video: <https://vimeo.com/425777902/584f4164c0>

Blitzentspannung – Praxisteil

Übung: Progressive Muskelrelaxation Gesicht

- Die progressive Muskelrelaxation ist eine anerkannte Entspannungsmethode.
- Auch eine partielle Ausführung hat eine entspannende Wirkung.
- Diese Variante ist unkompliziert und kann sehr gut im Sitzen durchgeführt werden.

Link zum Video: <https://vimeo.com/425811850/e19840feef>





Übung: Atementspannung

- Unsere Atmung hat einen Einfluss auf unseren Energiestatus und unseren Anspannungszustand.
- Unter Stress haben wir oft eine „hohe“ Atmung.
- Ein bewusstes „tiefes“ Atmen nach unten in den Bauchraum aktiviert das Zwerchfell und reduziert Anspannung und Stresssymptome.
- Versuchen Sie oft es möglich ist, ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zum Entspannen tief nach unten zu atmen.

Link zum Video:

<https://vimeo.com/425836696/a6b90990f0>



Übung: Schulterkreisen

- Verspannte Muskeln sind steif, schlecht durchblutet und können unangenehm schmerzen.
- Vor allem langes Sitzen kann zu Verspannungen im Schulter-Nackebereich und des oberen Rückens führen.
- Regelmäßiges Schulterkreisen ist eine einfach und wirksame Möglichkeit, diese Bereiche zu lockern.

Link: <https://vimeo.com/425814300/6e16cfe641>



Zusammenfassung

Zusammenfassung



Was nehmen Sie heute mit?

- Wir brauchen regelmäßige Erholungsphasen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.
- Vor allem regelmäßige Kurzpausen helfen, Überlastungen vorzubeugen.
- Dies verbessert das Wohlbefinden und steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Bildnachweis

- Adpic
- Fotolia
- Getty Images
- iStock
- Masterfile
- MEV
- Phanter Media
- Shutterstock
- Thinkstock