

Entspannungstechniken

„Willst Du den Körper behandeln, musst Du zunächst die Seele heilen!“

Platon

Wir möchten Ihnen einige Methoden vorstellen, die zu einem langfristigen Entspannungsgefühl führen können und somit die Heiligung der Seele und der Haut unterstützen. Probieren Sie einfach aus, welche Methode am besten zu Ihnen passt und Ihnen hilft, zurück ins natürliche Gleichgewicht zu gelangen.

Bei Fragen steht Ihnen das KyraMed - Team gerne unter der für Sie kostenlosen Beratungs-Hotline 0800 – 5972633 zur Verfügung.

Langfristige Entspannung herbeiführen

Meditation in körperlicher Ruhe

Meditation

Meditation (lateinisch meditatio = „Ausrichtung zur Mitte“) ist eine in vielen Weltreligionen und Kulturen geübte Praxis. Da sich regelmäßige Meditation positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt, wird diese Technik vermehrt auch medizinisch genutzt. Im Sitzen konzentriert man sich auf den eigenen Atem, einen Satz oder einen Ton - die Gedanken kommen zur Ruhe, Außenreize und körperliche Empfindungen treten in den Hintergrund.

Dies führt bei den meisten Menschen zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar.

Seriöse Anbieter finden Sie mit Hilfe Ihrer Krankenkasse oder der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung.

Hypnose

Hypnose wird mehr und mehr zur begleitenden Therapie bei Stresssymptomen eingesetzt. Es ist ein suggestives Verfahren, das den Hypnotisierten in eine Art Trance versetzt. In diesem Zustand kann er die Worte des Therapeuten besonders gut aufnehmen. Der Therapeut versucht im Unterbewusstsein des Hypnotisierten heilsame Formeln zu verankern. Diese soll der Hypnotisierte später im täglichen Leben umsetzen.

Hypnose kann gestressten Menschen helfen, den Alltag ruhiger zu meistern; jedoch ist die Wahl eines geeigneten Therapeuten essenziell. Hier spielt zum einen die Qualität eine wichtige Rolle, zum anderen ist eine persönliche Vertrauensbasis wichtig.

Weiterführende Informationen: www.hypnoseverband.de

Meditation in Verbindung mit Bewegung

Yoga

In der alten Tradition des mehr als 5.000 Jahre alten Yoga haben sich im Laufe der Zeit viele verschiedene Formen entwickelt, z.B. Hatha, Kundalini, Zen. Während es im Ursprung beim Yoga primär um das Sammeln spiritueller Erfahrungen ging, steht im modernen / westlichen Yoga der gesundheitliche Aspekt im Fokus. Es werden eher meditative und körperbezogene Yogaübungen ausgeübt, z. B. „Sonnengruß“, „diagonale Katze“, „Kamelritt“. Yoga wird als ganzheitlicher Ansatz verstanden, welcher Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Yoga wird ein positiver Effekt auf die physische und psychische Gesundheit zugeschrieben. Einige Krankenkassen erstatten Yogakurse als Prävention stressbedingter Krankheiten.

Weiterführender Link: www.bdy.de

Qigong

Qigong zählt zu den ältesten chinesischen Meditationstechniken. Grundlage ist die daoistische Lehre von den komplementären Kräften Yin und Yang. Die Übungen bestehen aus langsamen, geschmeidigen Bewegungen. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Atmung und auf bestimmte Körperbereiche. Nach traditioneller Auffassung sorgt Qigong für einen gesunden Fluss der Lebensenergie (Qi) im Körper. Die westliche Medizin führt das auf den ruhigen Ablauf der Bewegung, auf die Konzentration und die bewusste Atmung zurück. Dadurch entsteht eine Art Versenkung, bei der sich innere Ruhe und Gelassenheit einstellt. Durch die Integration von Qigong in den täglichen Alltag soll man diesen gelassener bewältigen. Qigong wird zudem ein positiver Einfluss auf das Immunsystem zugeschrieben, was bei Hauterkrankungen gestärkt werden muss.

Weiterführende Links: www.tai-chi-qigong.org ; www.qigong-taijiquan.org/

Tai-Chi

Das alte chinesische Kampfkunsttraining Tai-Chi besteht aus einer sehr langsamen, ineinander fließenden Abfolge von Körperbewegungen. Diese stellen in stilisierter Form den Kampf mit einem imaginären Gegner dar. Dabei wird die Energie des Angriffs aufgenommen und durch eigene Bewegungen abgeleitet. Die extrem langsamen Übungen führen zu einer meditativen Versenkung. Zudem wird Kraft aus dem Zusammenspiel von Balance und Konzentration geschöpft. Beim Tai-Chi gilt der Grundsatz: Nur wer in seinem Zentrum ruht, bei dem kann Energie fließen. Einigen Studien zufolge wirkt sich Tai-Chi nicht nur positiv auf die Stressbewältigung aus, sondern auch auf das Immunsystem. Gerade dieses gilt es bei Hauterkrankungen zu stärken, da die eigene Abwehr meist geschwächt ist.

Weiterführende Links: www.tai-chi-qigong.org ; www.tai-chi-verband.de

Andere Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Innere Anspannung, die durch Stress ausgelöst wird, geht häufig mit einer Anspannung der Muskulatur einher. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen wirkt diesem entgegen. Im Sitzen oder Liegen werden der Reihe nach Muskelgruppen verschiedener Körperbereiche zuerst angespannt (die Muskelspannung wird kurz gehalten) und anschließend wird die Spannung wieder gelockert. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Regelmäßig angewandt, hilft die Technik gelassener mit Stress umzugehen und körperliche Unruhe zu reduzieren. Wer diese Technik gut beherrscht, kann sie überall und zu jeder Zeit nutzen, um eine muskuläre Entspannung herbeizuführen - dies wiederum beeinflusst auch die Seele positiv.

Ohrkerzen

Die Ohrkerzen haben ihren Ursprung in der jahrhundertealten Kultur der Hopi-Indianer und anderen Naturvölkern und wirken rein physikalisch. Ein leichter Unterdruck (Kamineffekt) und die durch die Bewegung der Flamme hervorgerufenen Vibrationswellen der Luft in der Kerze wirken wie eine sanfte Trommelfellmassage. Dies führt bei vielen Menschen zu einem Gefühl angenehmer Wärme und einem Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Spontan kann es auch zu einer freieren Nasenatmung und einem verbesserten Geruchsempfinden kommen. Zudem stellt sich durch die gesamte Zeremonie ein Entspannungs- und Geborgenheitsgefühl ein. Eine regelmäßige Anwendung von Ohrkerzen kann zu mehr Gelassenheit im Alltag führen. Sollten Sie auch am Ohr an Hauterkrankungen leiden, so sollten Sie von einer Anwendung eher absehen. Fragen Sie ihren Heilpraktiker nach Ohrkerzen.

Weiterführende Informationen: www.biosun.de

Biofeedback

Biofeedback (engl. Rückkopplung) ist ein Verfahren mit dessen Hilfe normalerweise unbewusst ablaufende Prozesse, wie z.B. Atemfrequenz, Herzfrequenz, Blutdruck, Gehirnströme, Hautwiderstand, Körpertemperatur oder Muskelspannung durch Rückmeldung (Feedback) dem eigenen Bewusstsein wahrnehmbar gemacht werden. Beim Biofeedback kommen Hilfsmittel, wie Töne (z.B. Lautstärke, Tonhöhe, Klangfarbe) oder Visualisierungen (z.B. Zeiger, Balkengraphiken) zum Einsatz, damit der Betroffene sieht oder hört, was der Körper denkt. Diese Hilfsmittel ermöglichen dem Stressgeplagten zu erkennen, wann und wie stark Werte im ungünstigen Bereich liegen. Nun kann man aktiv durch Gedanken und/oder Gefühle diese negativen Rückkopplungen beeinflussen. Ausreichende Übung ermöglicht es, auch ohne die Hilfsgeräte die eigenen Körpervorgänge willentlich zu kontrollieren.

Weiterführender Link: <http://www.dgbfb.de>

Kurzfristige Entspannung herbeiführen

Ziel soll es sein, eine langfristige Entspannung mittels der vorgestellten Methoden herbeizuführen, jedoch können auch kurzfristige Maßnahmen eine schnelle Stresserleichterung bringen. Dies ist besonders ratsam, um Stress-Eskalationen zu vermeiden. Hierzu eignen sich sowohl Ablenkung als auch die kontrollierte Abreaktion.

Ablenkung

- in der Natur spazieren gehen
- lesen
- entspannende Musik hören

KyraMed bietet eine Entspannungs-CD mit dem Titel

„Autogene Tiefensuggestion und Entspannungsmusik“ an.

Einfach eine bequeme Position einnehmen, die Augen schließen und der Musik lauschen. Dabei bewusst tief ein- und ausatmen und die Gedanken schweifen lassen. Schon nach wenigen Minuten sinken Sie in einen wohltuenden Entspannungszustand. Tiefensuggestion und Entspannungsmusik haben eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Dies spiegelt auch die Haut wider.

- Yin Yang /
- Qigong - Kugeln benutzen
- Kino- / Theaterbesuche
- Freunde treffen
- sich verwöhnen lassen (z.B. Massage, Kosmetik)
- aus dem Fenster sehen und bewusst tief durchatmen

Abreaktion

- einen Stressball mit der Hand kneten
- mit der Faust in ein Kissen schlagen
- mit dem Fuß kräftig stampfen
- schweißtreibenden Sport betreiben
- laut schreien

Tipp

Stress entsteht oft dadurch, dass man sich Stress macht.

Aufgrund der persönlichen Einstellung neigen einigen Menschen mehr dazu, gestresst zu sein.

Versuchen Sie daher Worte, wie „ich muss“, „nie“, „immer“, „keiner“, „alle“ aus Ihrem Wortschatz zu streichen. Versuchen Sie generell optimistischer und positiver zu denken.

Denn: „Ärger macht's ärger“.

Ihre Haut und Ihre Seele wird es Ihnen danken.