

Entspannungsübungen

Die Auswahl der Übungen ist speziell für kurze Entspannungs- und Bewegungspausen gedacht. Besonders während der Arbeitszeit ist es dennoch hilfreich, eine möglichst ungestörte Atmosphäre zu schaffen. Die Übungen ersetzen jedoch keinesfalls umfassendere, weitergehende Entspannungsverfahren!



Entspannung der Augenmuskulatur

- die Augen schließen und die Hände aneinander reiben, bis sie gut durchblutet sind
- die Hände über die Augen legen, ohne, dass die Augäpfel berührt werden
- einige Male durch die Nase ein- und den leicht geöffneten Mund ausatmen, als wollte man die Spannung aus der Augenmuskulatur herausströmen lassen



Gesichtsakupressur

Lösen von Anspannung im Augenbereich (besonders zu Ausgleich am PC)

- bei geschlossenen Augen mit den Daumen an der Nasenwurzel und anschließend unter der Mitte der Augenbrauen kleine kreisende Bewegungen ausführen
- mit den Daumen von der Nasenwurzel aus unterhalb der Augenbrauen die Lider zu den Schläfen hin ausstreichen
- mit den Mittelfingern kleine kreisende Bewegungen im Schläfenbereich etwa 2 cm seitlich des Auges ausführen, danach zum mittleren Wangenknochen wandern
- abschließend seitlich vom Nasenflügel die Massage abschließen
- Zeige- und Mittelfinger streichen unter dem Auge Richtung Schläfe aus



Igelballmassage paarweise oder allein

Durchblutungsförderung, Stoffwechselaktivierung bei verspannten Muskeln

- (A) ein/e Kollege/in rollt einen Igelball mit gleichmäßigem Druck über die Rücken- und Nackenmuskulatur (Dornfortsätze der Wirbelsäule und Schulterblätter aussparen)
- bei Bedarf Wechsel nach 3–5 Minuten
- (B) allein: mit dem Rücken zu einer stabilen Wand legt man sich den Igelball zwischen Schulterblätter und Wirbelsäule auf die Rückenstreckmuskulatur; Druck individuell dosieren
- Selbstmassage durch leichtes Beugen und Strecken der Knie, Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere



Progressive Muskelrelaxation im Sitzen

Schulung der Entspannungsfähigkeit durch Kontrastwahrnehmung, Stressabbau

- eine entspannte Sitzposition einnehmen und den Atem ruhig werden lassen, die Augen können auch geschlossen werden
- nacheinander werden unterschiedliche Muskelgruppen je 2-mal zunächst 7 Sekunden an- und anschließend etwa die dreifache Zeit entspannt (Gesicht, Schultergürtel, Hände/Arme – siehe Fotos, Bauch und Gesäß, Beine)
- es empfiehlt sich, in der Entspannungsphase besonders in die zu entspannende Muskelpartie hineinzuspüren



Ohrläppchen-Massage

Durchblutungsförderung, anregend bei Müdigkeit

- mit Daumen und Zeigefinger sanft die Ohrläppchen umfassen, ein wenig daran ziehen und sie massieren
- anschließend mit den beiden Fingern die gesamte Ohrmuschel entlang wandern und massieren
- lassen Sie sich abschließend einen Moment Zeit zum Nachspüren

Nähere Informationen zum Thema Gesundheitsförderung im Internet unter: www.ikkbb.de
Servicetelefon: (0800) 88 33 244