

## Entspannung, Meditation ; mit Kieferübungen im Nov.,/Dez.

Im November/ Dezember finden an drei Mittwochabenden folgende Kursabende statt (VHS und BKK SBH):

Wollen Sie die Wochen vor Weihnachten entspannter angehen, bewusst abschalten und zur Ruhe kommen? Atementspannung, Meditation, sanfte Bewegungen und die Entspannung der sogenannten Stressmuskeln helfen Ihnen dabei.

Pressen Sie vielleicht die Kiefer in Anspannungs- oder Stresssituationen aufeinander oder knirschen nachts mit den Zähnen? – Gerade die Kiefermuskeln gehören mit den Nackenmuskeln zu den ausgesprochenen „Stressmuskeln“. Ein entspannter Kiefer-, Nackenbereich wirken sich auf den ganzen Organismus und auch auf die Seele beruhigend und harmonisierend aus.- Körper-, Atem-, Kieferübungen und Meditation helfen Ihnen, nicht nur Verspannungen zu befreien, sondern auch zur inneren Ruhe zu kommen, abzuschalten, den Geist zu fokussieren und führen allgemein zu einer Unterbrechung des „Kopfkinos“.

### Eine Atemübung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder setzen Sie sich in den Schneidersitz auf den Boden oder setzen Sie sich in einen Schaukel- oder Lehnstuhl ganz nach hinten und lehnen Sie Ihren Rücken an. Legen Sie die Handrücken entspannt auf die Oberschenkel und lassen Sie Ihren Atem gelöst fließen.

Nach einigen Atemzügen konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung in Ihrem Bauchbereich. Erspüren Sie, wie der Bauch beim Einatmen weit und beim Ausatmen wieder enger wird. – Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen dabei, damit Sie sich noch besser nach innen konzentrieren können.



### Eine Kieferentspannungsübung

Die Kiefer- und Kaumuskulatur ist häufig sehr verspannt. Man presst den Kiefer zusammen, wenn man sich stark konzentriert (z.B. am PC) oder „beisst viel zu häufig die Zähne zusammen“. – Ist der Kiefer entspannt, interpretiert das Gehirn dies als „Ruhe, Entspannung, Wohlgefühl“.

Legen Sie je einen Mittelfinger in die Kuhle direkt vor dem seitgleichen Ohr. Dort befindet sich das Kiefergelenk und dort befinden sich Muskelansatzpunkte. Drücken Sie mit den Mittelfingern auf der Stelle und kreisen Sie ein wenig auf der Stelle; 15-30 Sekunden. Lassen Sie dabei den Atem gelöst fließen.