

Verspannung ade! Stressabbau mit dem richtigen Entspannungstraining

Endlich wieder
**WOHL-
FÜHLEN**

Die Autorin:

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin. Sie lebt in Trossingen und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse. Bei TRIAS sind von ihr als Buch und CD erschienen: „Fitness-Training fürs Gesicht“.

Heike Höfler

Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern

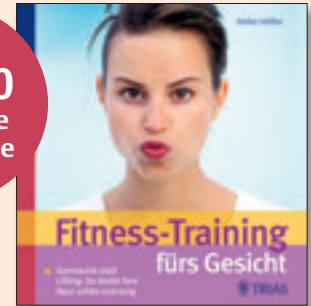
Neuerscheinung, 96 Seiten,
95 Abbildungen
Format 22 × 23 cm
ca. € 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN 978-3-8304-3541-9

Erscheint ca. Februar 2010



9 783830 435419

Über
50 000
verkaufte
Exemplare



Höfler, Heike
Fitness-Training fürs Gesicht (Buch)
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN 978-3-8304-3487-0



Höfler, Heike
Hörbuch: Fitnessstraining fürs Gesicht (CD)
€ 14,95 [D] / € 14,95 [A] / CHF 27,50
(unverbindl. Preisempfehlung)
ISBN 978-3-8304-3433-7

STECKBRIEF

- ▶ Das erste Buch mit ganzheitlichen Übungsprogrammen für Kiefer, Nacken und Schultern
- ▶ Das Zusammenspiel von Muskeln, Nervensystem und innerem Wohlbefinden verstehen
- ▶ Mit 10 Übungsreihen gezielt gegen die jeweilige Verspannung vorgehen

In Gesicht, Kiefer und Nacken-Schulter-Partie schlägt sich Stress als Erstes nieder. Die Muskeln in diesen Bereichen sind eng miteinander verbunden und reagieren am schnellsten auf Anspannung. Darunter leiden zahlreiche Menschen. Heike Höfler erklärt klar und präzise Anatomie und Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Die Übungsreihen sind jederzeit und überall praktikierbar.

6. Übungsprogramm

Wenn Sie viel am Schreibtisch oder Computer sitzen, sollten Sie die erste Übung dieses Programms möglichst regelmäßig machen. Sie hilft bei Spannungskopfschmerzen und Durchblutungsstörungen im Kopfbereich.



Für die dritte und vierte Übung dieses Programms benötigen Sie einen Korken. Legen Sie ihn sich gleich bereit, dann müssen Sie zwischendrin nicht erst suchen. Wenn Ihr Kiefer so verkrampt ist, dass Sie das Gefühl haben ihn gar nicht mehr entspannt und weit öffnen zu können, dann sind diese Übungen genau das Richtige für Sie. Das kann am Anfang vielleicht sogar etwas weh tun. Wichtig ist daher, dass Sie die Übung mit dem Atem kombinieren. Das entspannt.

1. Seitliche Nackenmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie dann den Kopf zur rechten Seite, sodass sich das rechte Ohr der rechten Schulter nähert. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie beide Schultern unten lassen. Senken Sie dann das Kinn leicht nach unten in Richtung Brustbein, sodass Sie zum linken Oberschenkel

schauen. Lassen Sie den linken Arm seitlich nach unten hängen und schieben Sie die linke Hand mit der Handfläche sowie die Schulter in Richtung Boden. Spüren Sie die Dehnung in der linken Nackenseite ganz bewusst und atmen Sie dorthin 2- bis 4-mal ein und aus.

Dann legen Sie die Fingerkuppen der rechten Hand an die linke Nackenseite, direkt neben der Halswirbelsäule. Streichen Sie dann 4-mal von oben neben der Halswirbelsäule entlang bis zur Schulter nach unten diesen meist verkürzten Muskel aus. Dann den Kopf wieder anheben, beide Hände gelöst auf die Oberschenkel legen und der Übung im seitlichen Halsbereich nachspüren. Danach dehnen Sie die andere Seite auf die gleiche Weise und streichen sie aus. Übung auf jeder Seite 2- bis 4-mal wiederholen.



2. Kiefermuskeln lösen

Beugen Sie den Kopf ein wenig vor und legen Sie beide Mittelfinger in die Kehlen der Kiefergelenke, die Daumen unter das Kinn. Öffnen Sie den Unterkiefer ganz weit, sodass der Masseter gedehnt wird. Halten Sie die Dehnung etwa 10 bis 20 Sekunden und schließen Sie dann den Mund ganz entspannt bis auf einen kleinen Spalt. Die Hände können Sie nun gelöst auf den Oberschenkeln ablegen.

Jetzt bewegen Sie den Unterkiefer langsam ein wenig (es soll nie weh tun) nach rechts und links, hin und her, und spüren dabei die Bewegung im Kiefergelenk. Der Kopf bleibt dabei leicht vorgebeugt. Achten Sie darauf, wie sich das anfühlt. Nach einigen Wiederholungen die Hände gelöst ablegen und den Kiefer sanft schließen, bis die Lippen ganz weich aufeinander liegen. Nachspüren. Nehmen Sie dabei bewusst die Entspannung im Kiefergelenk und in den Kaumuskeln wahr. Die ganze Sequenz 4-mal wiederholen.

Variation. Öffnen Sie den Mund weit und schieben Sie den Unterkiefer sanft hin und her. Dann den Mund weich schließen und nachspüren.

