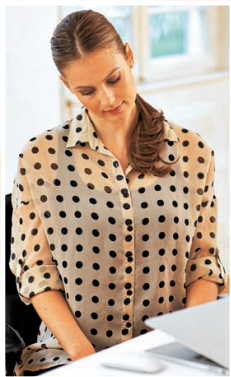


# Verspannungen lösen, den Kopf frei kriegen, zur Ruhe kommen. Herrlich ...

*für den Job*



### Augen beruhigen

■ So geht's: Lehnen Sie sich ganz hinten am Bürostuhl an. Die Hände gegeneinanderreiben, bis sie warm sind und so aufs Gesicht legen, dass sie die Augen abschirmen. Nehmen Sie 2-3 Minuten lang nur die Dunkelheit wahr und atmen Sie langsam ein und aus. Das bringt's: Die Augen erholen sich, gleichzeitig kommen Atmung und Gedanken zur Ruhe.

### Nackenschmerzen vertreiben

■ So geht's: Im Sitzen tief atmen. Nach einer Weile den Kopf nur durch die Schwerkraft zur rechten Seite senken, Schultern dabei hängen lassen! Nach zwei langsamen Atemzügen das Kinn leicht in Richtung Brustbein ziehen, nach zwei weiteren Atemzügen den Kopf wieder anheben und Seite wechseln. Das bringt's: Dehnung und Atmung helfen Ihnen, Nackenverspannungen zu lösen und auch geistige Blockaden abzubauen.

### Gähnen tut uns deshalb gut ...

■ ... weil es eine wunderbar befreiende Atem-Übung ist, die verkrampfte Kaumuskeln entspannt, computergeplagte Augen mit mehr Tränenflüssigkeit versorgt und unserem Gehirn neuen Sauerstoff, also „Treibstoff“, liefert. Kleine Auszeit, großer Effekt!

### Für einen klaren Kopf

■ So geht's: Daumen und Zeigefinger einer Hand an die Nasenwurzel legen, mit sanftem Druck 15-30 Sekunden auf der Stelle kreisen und sich nur auf das Gefühl konzentrieren. Danach beide Hände in den Schoß legen und die Übung in Ruhe ausklingen lassen. Das bringt's: Der Kopf fühlt sich freier und leichter an, die Gedanken werden klarer.



### Nacken lockern

■ So geht's: Hände hinterm Kopf falten, Ellenbogen zeigen nach außen. Schultern senken, damit sich der Brustkorb weitet. Beim Ausatmen den Kopf gegen die Hände drücken, beim Einatmen Kopf und Bauch wieder locker lassen und mehrmals wiederholen. Das bringt's: Entspannt den Nacken und stärkt die Muskulatur.



*für zu Hause*



### Massage für den Rücken

■ So geht's: In Rückenlage die Füße aufstellen, beide Knie zum Bauch ziehen, mit den Händen festhalten. Dann mit den Knien in beide Richtungen kleine Kreise formen, dabei die Dehnung im Kreuz genießen und bewusst tief atmen. Nach einiger Zeit Arme und Beine gelöst ablegen. Das bringt's: Macht Ihre Wirbelsäule beweglicher und Sie gelassener.

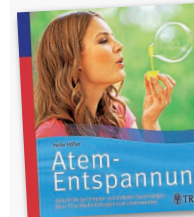
### Besser schlafen

■ So geht's: Sie liegen bequem im Bett, mit einem Kissen unter den Knien. Dabei ruhen die Hände auf Ihrem Bauch. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem, der sich wohlig in Ihnen ausbreitet. Spüren Sie, wie der Körper schwerer und schwerer wird? Das bringt's: Alles, was aufwühlt, fällt von Ihnen ab. So haben Sie eine erholsame Nacht!



### Druck wegatmen

■ So geht's: Durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen durch den Mund mit locker geballten Fäusten gegen den Brustkorb klopfen und mehrmals wiederholen. Zum Schluss nur die tiefe Bauchatmung fühlen, alles andere für einige Sekunden ausblenden. Das bringt's: Beruhigt die Atmung und lässt angestauten Dampf ab.



Hektischen Tag gehabt? Das Buch „Atem-Entspannung“ von Heike Höfler (14,99 Euro, TRIAS Verlag) verspricht Soforthilfe für Körper und Seele – mit über 70 Relax-Übungen gegen jeglichen Stress!

Foto: Hejger Münch / TRIAS Verlag

# Stress, lass nach!

*Leichte Übungen zum Lockerwerden*