

Anwendung

Anwendungsname Übungsname Anwendung_Beschr Symptom Symptom_Beschreib Übung_Beschreibun

Disziplin

Üben richtig zu
Atmen

Man versucht richtig mit dieser Übung zu atmen

Brust -oder
Bauchatmung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Magen (oberhalb des Nabels, unterhalb der Rippen). Atmen Sie normal. Welche Hand bewegt sich?

Falls Sie die obere oder beide Hände bewegen, atmen Sie in die Brust. Wenn sich die untere bewegt, atmen Sie tiefer. Mit ein bisschen Geduld können Sie sich die Bauchatmung wieder aneigenen oder sie stärken.

Eine Möglichkeit, um dem Bauch mehr Raum zum Atmen zu geben, ist diese: Führen Sie beide Arme nach hinten, bis sich die Hände hinter dem Rücken oder hinter der Stuhllehne berühren. Entspannen Sie den Bauch, sodass sich der Magennach vorne bewegen kann, wenn die Lunge sich beim Einatmen bis zum Bauchraum ausdehnt (und so über das Zwerchfell der Vagusnerv stimuliert wird). Entsteht jetzt mehr Bauchbewegung beim Atmen?

falsche Atmung

Falls nein, versuchen Sie es mit dieser Haltung. Heben Sie die Arme und verschränken Sie sie hinter dem Kopf. Damit öffnet sich der Brustraum und ermöglicht eine vertiefte Atmung

Man atmet über die Brust und nicht mit dem Bauch, bzw. kann das gar nicht.

2

Musik-Reise mit
Brahms

Angsttherapie

Musik-Reise:
Brahmssymphonie
nr. 3 f-Dur Poco
Allegretto

Angst

Verdrängung von Gefahren. Es bleibt die Angst davor, das etwas passiert.

6

Disziplin

klassische Unterarmdehnung zur Behandlung des Karpaltunnelsyndro

- Strecke Deinen Arm gerade nach vorne aus, die Handfläche zeigt weit weg von Dir (wie ein Stopp-Signal)
- Greife mit der anderen Hand die Finger der ausgestreckten Hand.
- Ziehe die Finger sanft in Richtung Körper bis Du eine Dehnung im Unterarm spürst
- Halten 20-30 Sekunden pro Seite

Diese Übung dehnt die Beugemuskeln, die oft viel Druck im Karpaltunnel aufbauen.

Klassische Unterarmdehnung

Verengung mit Druck auf Nerv

Beispiel:
 Eine Verengung des Karpaltunnels mit Druck auf den Mittelarmnerven bezeichnet man als Karpaltunnelsyndrom.
 Anderes z.B. Spinalkanalstenose kann evtl. ähnlich sein

1

Bewusste Aufmerksamkeit

Sie müssen nicht in Gedankenschleifen hängen bleiben, sie können lernen ihre Aufmerksamkeit, bewusst zu lenken.

Den Atem spüren

Setzen Sie sich, wenn sie mögen auf ihrem Stuhl zurecht, dass sie zugleich aufrecht und entspannt sitzen können. Schließen Sie die Augen und atmren sie bewusst aus. Während der Atem jetzt aus Nase oder Mund aus und wieder einströmt, tun Sie nichts weiter, als diesen Vorgang des Atmens mit ihrer Aufmerksamkeit zu begleiten, Sie brauchen nicht anders zu atmen, als sonst, brauchen den Atem in keine Weise zu beeinflussen oder zu verändern. Wenn sie ausgeatmet habern, beginnt die nächste Einatmung von ganz allein - und ihre Aufmerksamkeit folgt dem Luftstrom, wie er durch die Nase einströmt, ihren Körper füllt. Ihr Oberkörper dehnt sich, und einige Momente später verlässt der Körper, ohne dass sie dafür etwas zu tun brauchen. Und ihre Aufmerksamkei bleibt einfach dabei - bei diesem Atemzug, der jetzt gerade geschieht und beim nächsten. Und beim nächsten. Wenn Ihr Gewahrsam abschweift, was es sicherlich tun wird, kehren Sie einfach zm Atmen zurück

Gedankenverlorenheit

Die Gedanken sind überall, nue nicht im hier und Jetzt

2

Disziplin

bewusste Atmung
z.B. nach
Computerarbeit

Bei bewusster anspannung kann der Vagus nerv durch das Zwerchfell stimuliert werden und der Körper entspannt sich , z.B. nach Computerarbeit

Brust -oder
Bauchatmung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Magen (oberhalb des Nabels, unterhalb der Rippen). Atmen Sie normal. Welche Hand bewegt sich?
Falls Sie die obere oder beide Hände bewegen, atmen Sie in die Brust. Wenn sich die untere bewegt, atmen Sie tiefer. Mit ein bisschen Geduld können Sie sich die Bauchatmung wieder aneigenen oder sie stärken.

Anspannung

Eine Möglichkeit, um dem Bauch mehr Raum zum Atmen zu geben, ist diese: Führen Sie beide Arme nach hinten, bis sich die Hände hinter dem Rücken oder hinter der Stuhllehne berühren. Entspannen Sie den Bauch, sodass sich der Magennach vorne bewegen kann, wenn die Lunge sich beim Einatmen bis zum Bauchraum ausdehnt (und so über das Zwerchfell der Vagusnerv stimuliert wird). Entsteht jetzt mehr Bauchbewegung beim Atmen?
Falls nein, versuchen Sie es mit dieser Haltung. Heben Sie die Arme und verschränken Sie sie hinter dem Kopf. Damit öffnet sich der Brustraum und ermöglicht eine vertiefte Atmung

Die Muskel sind angespannt. Der Körper ist nicht so leistungsfähig. Der Mensch regiert genervt