

Disziplin und Übungen

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Achtsamkeit

Übungen zur Aufmerksamkeit

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

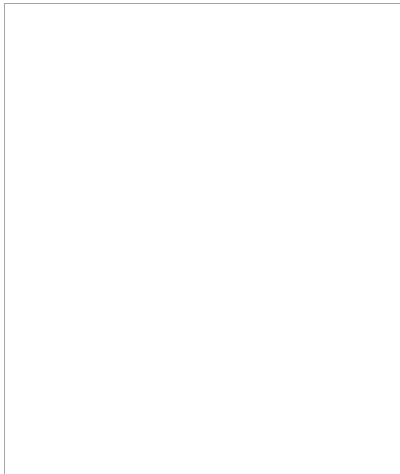
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

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?

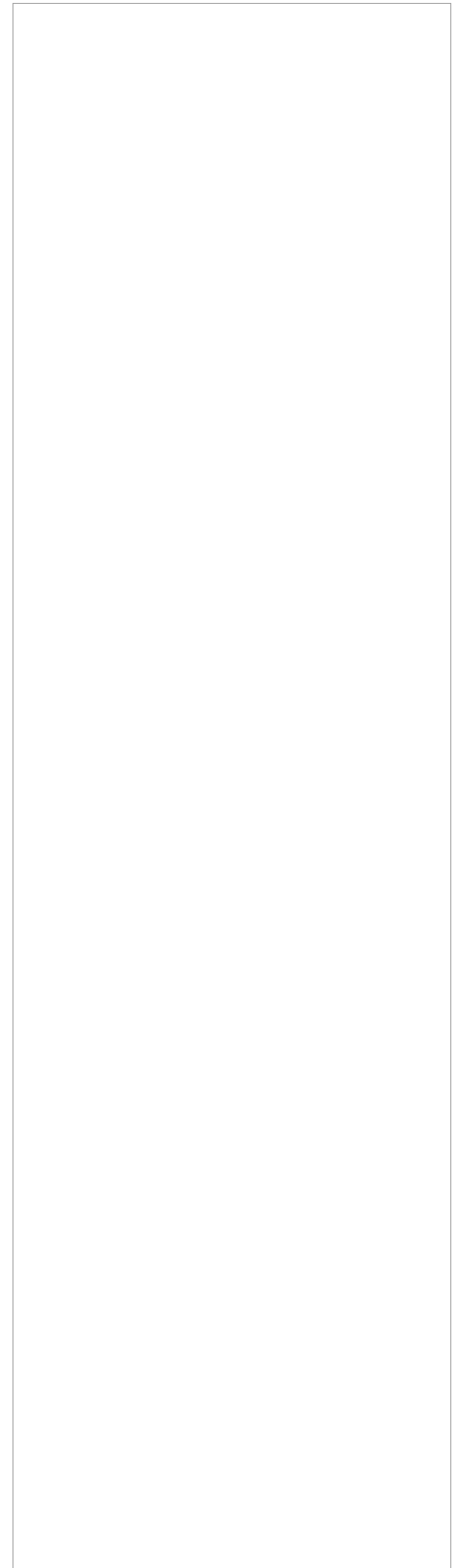
Falls Sie die obere oder beide Hände bewegen, atmen Sie in die Brust. Wenn sich die untere bewegt, atmen Sie tiefer. Mit ein bisschen Geduld können Sie sich die Bauchatmung wieder aneignen oder sie stärken.

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?

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

Stuhl

Atmung über den Bauch,
Entspannung z.B. nach
Computerarbeit



Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

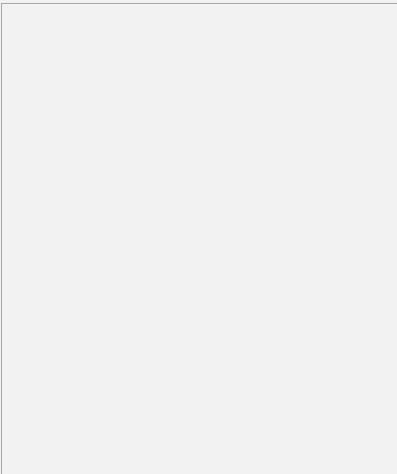
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

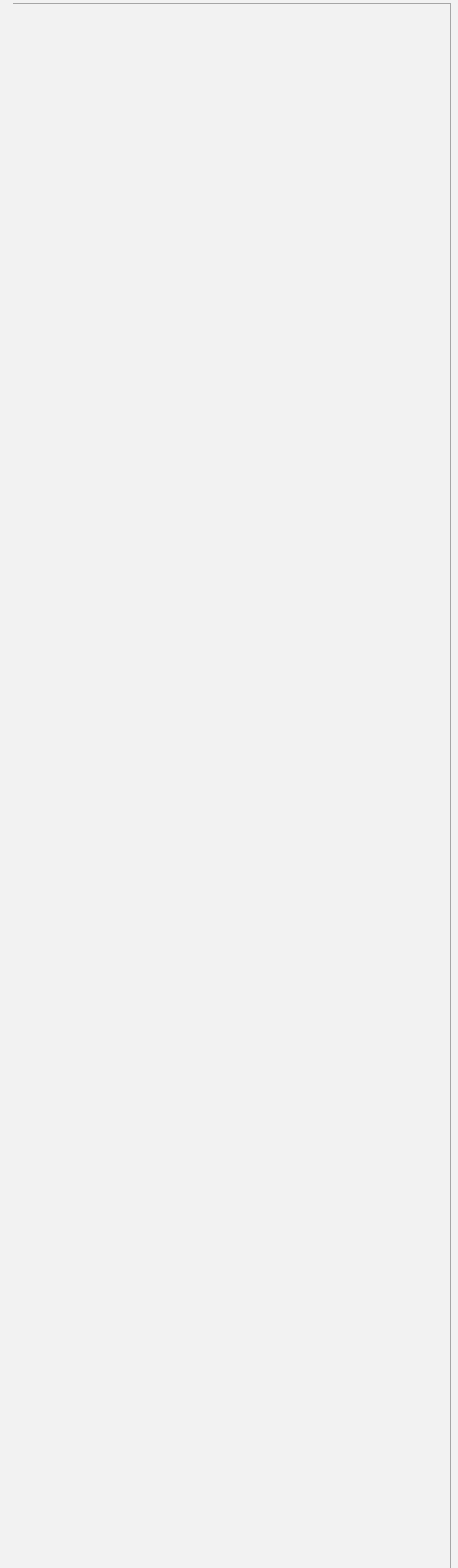
Den Atem spüren



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 Augfmerksamkeit 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 Aufmerksamsmkeit 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

Stuhl

wirkt auf körpereigenes
Entspannungssystem



Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Den Atem wecken



Berghaltung Übung

Evtl. Stuhl, 5 Minuten Zeit

Nehmen Sie die Berghaltung ein. Die Wirbelsäule ist aufgespannt, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Ihre Arme hängen mit den Innenflächen nach vorn, locker an den Körperseiten herab, so dass die Daumen nach außen zeigen.

Beim Einatmen heben Sie langsam die Arme, bis ihre Handflächen über dem Kopf zusammentreffen. Während Sie langsam ausatmen, bringen sie die Arme allmählich wieder in die Ausgangsposition zurück.

Können Sie den Atemprozess vielleicht noch etwas intensivieren und verlängern?

Versuchen Sie, auch die atempausen zu erspüren. 5-8 Wiederholungen

Diese wichtige Übung intensiviert das Atmen, stärkt und macht uns wellwach, damit wir dem Tag voller Selbstvertrauen und innerer Ruhe entgegensehen können. Wenn Sie mögen, dürfen Sie sie auch im Sitzen, auf einem Stuhl oder dem Fußboden durchführen.

Bild

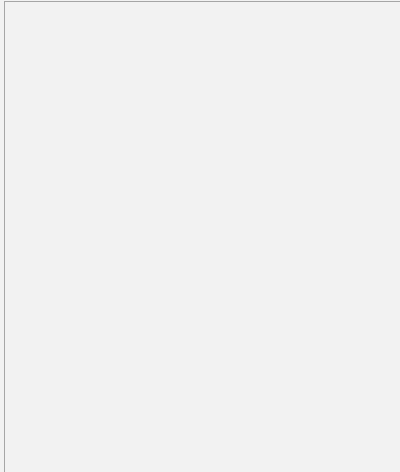
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Eine Alltagstätigkeit achtsam tun



Suchen Sie sich eine ganz alltägliche Tätigkeit, die Sie häufig ausführen. Zum Einstieg eignet sich gut etwas, wobei viele verschiedene Sinne eingesetzt werden, also: sehen, hören, riechen, schmecken und taten oder spüren.

Hier ein paar Vorschläge:

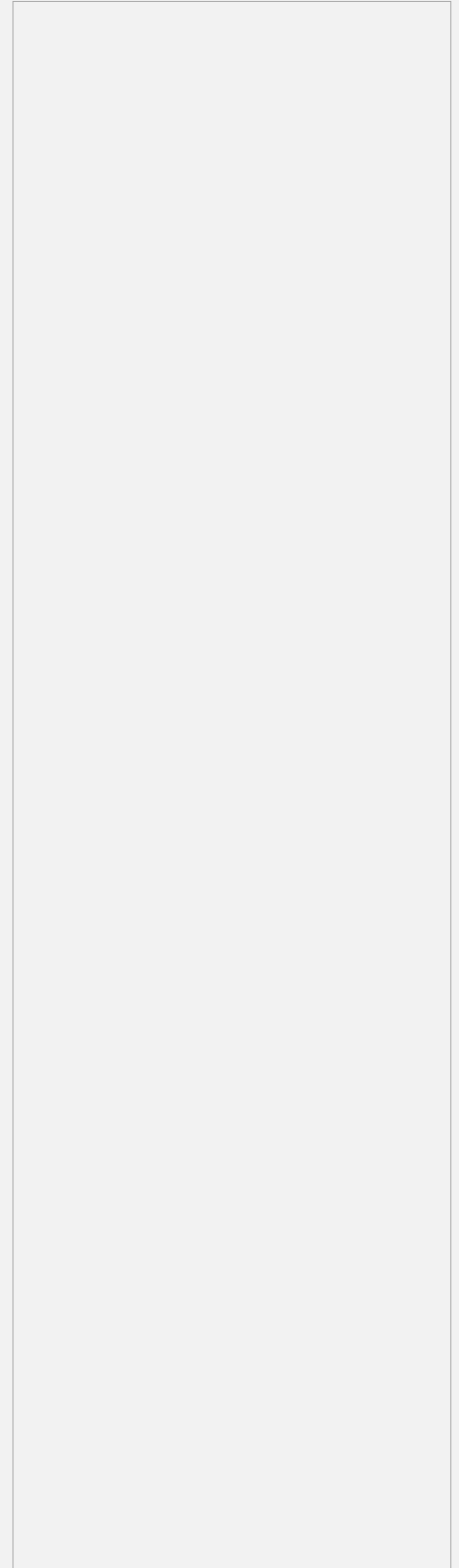
- sich das Gesicht eincremen
- duschen
- Kaffee oder Tee kochen
- eine Tasse Kaffee, Tee oder ein Glas Saft trinken
- Gemüse schneiden

eine Arbeit verrichten

Entscheiden Sie sich für eine Sache und nehmen Sie sich vor, diese mit ganzer Aufmerksamkeit zu tun: So als täten Sie es zum ersten Mal. Lassen Sie sich Zeit. Was gibt es dabei zu riechen, zu spüren und zu schmecken? Wie bewegen sich ihre Hände? Welche Farben und Formen sehen Sie? Achten Sie auf kleine Details. Welche Geräusche entstehen bei Ihrem Tun? Wie fällt das Licht? Was spüren Sie unter ihren Fingern?

gegen Ablenkung und gut für einen Geist der zu viel wandert und unglücklich ist. Glück, die innere Mitte finden

Wenn Ihnen zwischendurch aufgeht, dass Sie in Gedanken sind, dann brauchen Sie nichts weiter zu machen, als ihren Fokus wieder auf ihr Tun im gegenwärtigen Moment zu richten. Wie ist die unmittelbare Erfahrung? Nicht: Was denken Sie dazu, sondern: Was erleben Sie - jetzt gerade in diesem Augenblick? Nutzen Sie Ihren Atem als Anker, der Sie immer wieder in die Gegenwart zurückbringt



Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

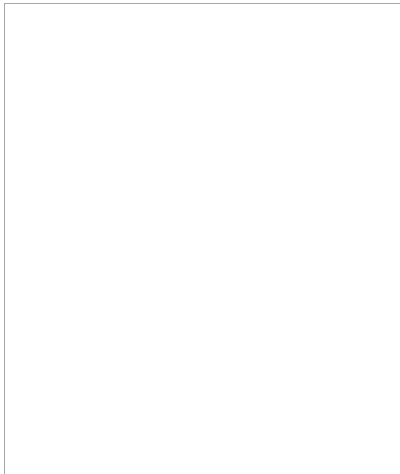
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

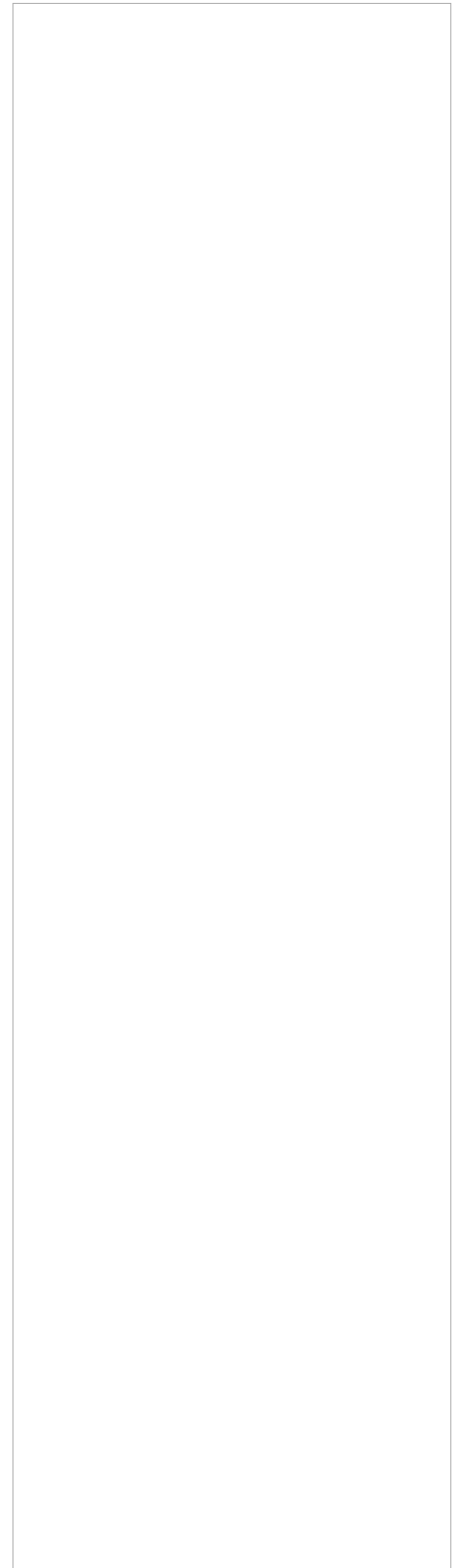
Für ein längeres Leben, schauen Sie sich um



Betrachten Sie ein bestimmtes Blatt an einem Baum, einen Stein, oder eine Pflanze. Vielleicht denken Sie aber auch lieber an ein Möbel- oder Dekorationsstück, das Sie besonders mögen, fragen sich, wie es entstanden sein mag und wie viele Menschen wohl an seiner Herstellung beteiligt waren.

Gegenstand, Pflanze, Stein
5 Minuten Zeit

Aufmerksamkeit auf einen neuen Aspekt des Lebens zu richten. Strukturelle Veränderung im Gehirn, Verlängerung des Lebens. Verlangsamung des Alterungsprozesses. Schutz der Telomere am Ende unserer Chromosomen



Bild

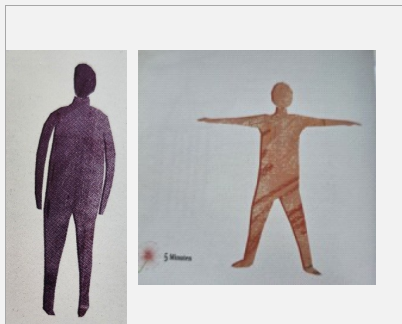
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Seestern im Stehen



Berghaltung

Seestern

Nehmen sie die Berghaltung ein. Arme hängen seitlich am Körper, die Finger zeigen zum Boden

Spreizen sie die Beine in Fußspitze - Hacke - Bewegungen der Füße, bis sie in etwa 50 cm Entfernung Parallel zueinander stehen. Spannen Sie den Beckenboden an und die Wirbelsäule auf. Vergessen Sie das Atmen nicht, während sie in dieser Haltung zunächst stehen bleiben, bis sie sich stabil anfühlt.

Dann heben Sie beim Einatmen die Arme seitlich in die Waagrechte, die Innenflächen zeigen zu Boden, die Schultern bleiben locker. Ihre Wirbelsäule spannen vom Beckenboden aus weiter auf. Dabei pressen Sie die Sitzhöcker zusammen, um das Steißbein nach unten zu ziehen. In dieser Haltung verbleiben Sie 3 - 5 Atemzüge lang.

Diese Haltung stärkt Beine, Rücken, Schulter und Arme und gibt ihnen ein Gefühl der Erdung; Energie und Selbstvertrauenstrahlen dabei von Körpermitte bis in die Fingerspitzen

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Sich einstimmen

Um präsent und ruhig zu bleiben, wählen wir einen Anker für unsere Aufmerksamkeit- einen Punkt, auf den wir uns konzentrieren. In diesem Fall verbinden Sie sich mit Geräuschen, um den gegenwärtigen Moment (und viele andere) mit kindlicher Neugier wertfrei erleben zu können.

Fangen Sie mit 5 Minuten an und verlängern Sie ihre Sitzungen im Laufe der Zeit so, wie es sich für sie richtig anfühlt. Suchen Sie sich für die Übung einen geeigneten ruhigen Platz in Ihrer Wohnung oder im Garten.

Setzen Sie sich. Schließen Sie dann sanft ihre Augen oder halten Sie sie bei weichem Blick halb geöffnet.

Lassen Sie die Geräusche in Ihr Bewusstsein vordringen und vorüberziehen wie Wolken im Himmel:

Klänge von nah und fern, die kommen und gehen. Versuchen Sie die Geräusche nicht zu benennen - Auto, Vogel usw.- damit Sie sich nicht in Geschichten verlieren, was die linke (denkende) Gehirnhälfte aktiviert, statt der rechten (fühlenden). Sie brauchen die Geräusche einfach nur wahrzunehmen.

Womöglich registrieren Sie, dass sich ihr Hören intensiviert und die übrigen Hirnaktivitäten in den Hintergrund treten.

Bei anderer Gelegenheit stellen sich vielleicht Gedanken ein. Dies entspricht der Natur des Geistes :Er neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen, ob uns das passt, oder nicht.

Sobald Ihnen also etwas durch den Kopf geht, lenken Sie Ihre Achtsamkeit sanft und wertfrei wieder auf ihren Anker: die Geräusche, die sie hören.

Nach einigen Minuten, spielt Zeit womöglich keine Rolle mehr ; vielleicht wird auch der Prozess ihres Atmens länger und intensiver. Doch selbst, wenn "überhaupt nichts" geschieht und sie das Gefühl haben einfach nur dazu sitzen, ist das völlig in Ordnung. Die Übung wird sich jedesmal unterschiedlich gestalten und kein Mensch ist wie der andere, Bei der Achtsamkeitspraxis gibt es kein richtig oder falsch

Präsent und ruhig bleiben, im Jetzt sein

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Krankengymnastik

Spezielle, meist orthopädische Übungen, zur Wiedererlangung der Gesundheit

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

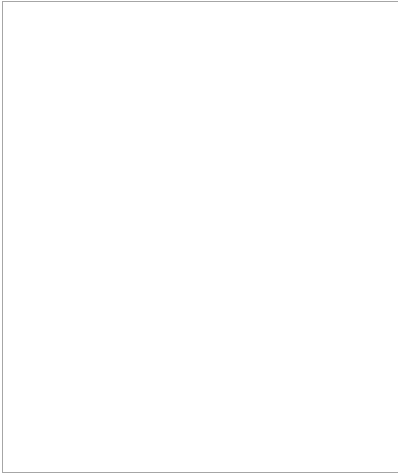
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Klassische Unterarmdehnung



andere Hand

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

- 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

Dehnung der Beugemuskeln

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Meditation

Denkübung

Bild

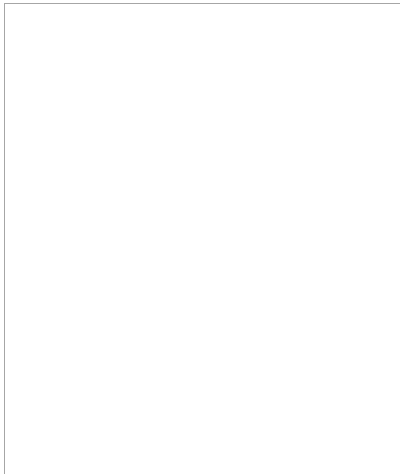
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Grundablauf einer Mediatation



Sie richten bei der Mediationsübung, die Aufmerksamkeit auf ein einfaches Objekt z.B eine Kerzenflamme, eine geometrische Figur, oder auf Ihr Atmen. Verengen sie den Fokus, begrenzen sie die Reize auf ihr Nervensystem. Das beruhigt Ihren Geist.

1. Suchen Sie einen ruhigen Ort und setzen sie sich bequem hin.
2. Atmen Sie einige Male tief durch schließen Sie die Augen und entspannen sie den Körper so weit wie möglich
3. Wählen Sie ein Wort oder einen Ausdruck, das bzw. der eine spezielle persönliche oder spirituelle Bedeutung hat.
4. Atmen Sie durch die Nase und wiederholen sie dabei den Ausdruck für sich selber.
5. Meditieren sie 5 Minuten. Danach gehen Sie wieder ihrem Tagwerk nach.

verschiedene Wege auf denselben Berg, Freude, besseres Atmen.

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Musiktherapie

Übung mit Musik

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

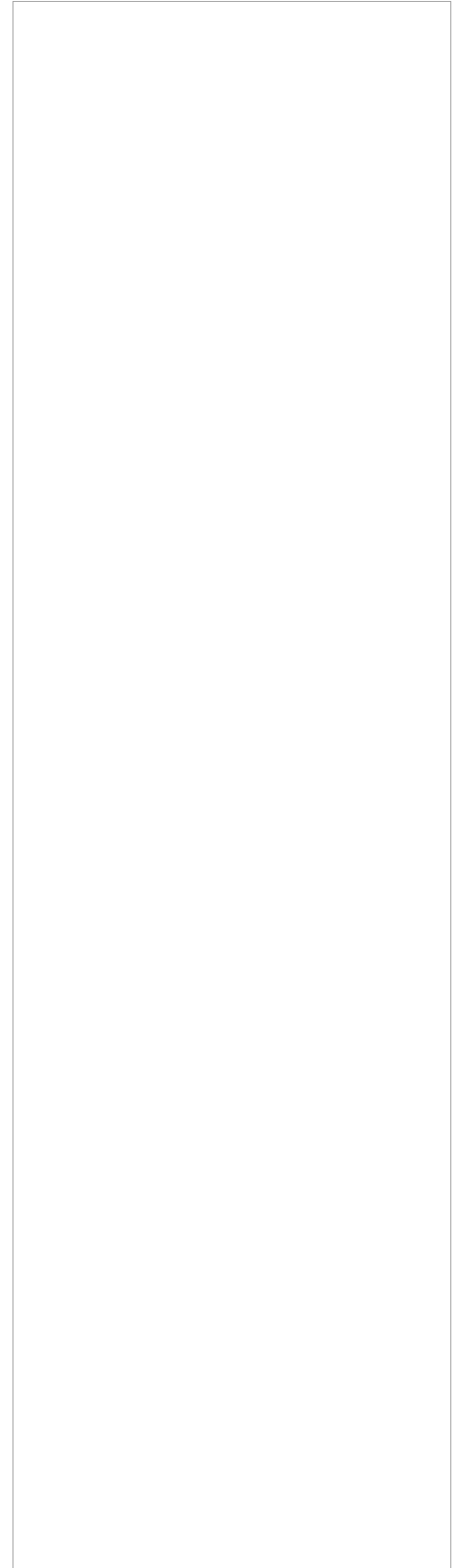
Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Musik-Reise: Brahms-symphonie nr. 3 f-Dur



Angsttherapie



soll Angst lindern

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Salutogenese

Übung zur Erhaltung der Gesundheit

Bild

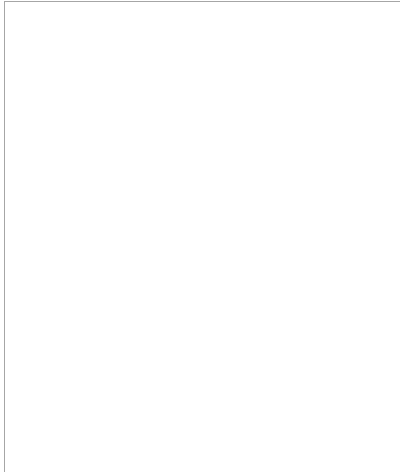
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Achtsame Bauchselbstmassage



Eine Möglichkeit auf dem Rücken liegen zu können

Förderung der physiologischen Darmtätigkeit, Entsäuerung des Organismus. Beruhigung des gesamten vegetativen Systems

Dies Übung dient der Entspannung und dem Säure-Base Gleichgewicht.

Legen sie sich entspannt auf den Rücken. Die Hände liegen auf dem Unterleib unterhalb des Bauchnabels, am Besten mit Hautkontakt. Spüren sie mit den Händen die Wärme des Bauchs , die Aktivität des Darms und die Bewegung des Bauchs mit der Atmung. Spüren Sie mit der Bauchhaut die Wärme ihrer Hände, das Gewicht und die Spannung der Hände. Widmen Sie sich etwa 5 Minuten diesem Spüren.

Atmen Sie ruhig in den Bauch ein und aus . Dabei werden beim Einatmen die Hände angehoben, die auf dem Unterbauch liegen. Bei dieser Zwerchfellatmung werden die Baueingeweide zusammengedrückt und die Bauchdecke bewegt sich nach vorn - oben - deshalb wird sie auch Bauchatmung genannt. Mit dieser Atmung werden die Eingeweide und auch die Blutgefäße des Bauchraums rhythmisch massiert. Somit unterstützt die Bauchatmung die Verdauung und auch die Durchblutung der Bauchorgane, insbesondere den venösen Pfortaderkreislauf, der auch die Leber versorgt. Eigentlich stellt die Bauchatmung die normale entspannte Ruheatmung dar, die bei Anstrengung durch die Brustatmung ergänzt und bei Schreck oder Angst durch sie ersetzt wird. Auch mit Angst verbundener chronischer Stress kann die Bauchatmung blockieren. Das führt sowohl zu einer flacheren Atmung mit folgender Übersäuerung des Organismus als auch zu einer schlechteren Verdauung und Durchblutung des Bauchraums. Deshalb ist die Anregung der entspannten Bauchatmung allein schon eine wichtige Voraussetzung für eine gute Säure-Basen-Regulation.

Da unsere Eingeweide außerordentlich empfindsame Organe sind , gehen wir sehr behutsam mit ihnen um. So ist der erste Massageeffekt , den wir unseren Gedärmen zusätzlich zur Atmung zukommen lassen, allein durch das Gewicht unserer Hände

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

gegeben: Beim Einatmen heben Sie die Hände mit der Bauchdecke hoch , beim Ausatmen drücken sie die Hände dann lediglich mit ihrem Eigengewicht den Unterbauch nach unten; dabei wird insbesondere der Dünndarm massiert. Nach 5 Minuten können Sie den Druck der Hände auf den Unterbauch beim Ausatmen auf der Bauchdecke fein zu vibrieren, zu zittern und damit auch den Bauch in ganz feine Schwingungen zu versetzen - aber immer nur während des Ausatmens. Der leichte Druck der Hände bleibt an der Oberfläche des Bauchs. Drücken sie die Hände nicht in den Bauch hinein. Während des Einatmens heben Sie die Hände wieder an, damit der Bauch sich leicht ausdehnen kann. Diese Intensivierung durch Vibration kann ebenfalls etwa 5 Minuten dauern.

Bild

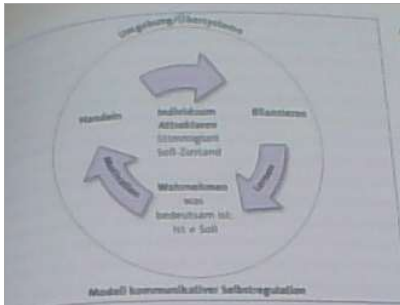
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Die 3 Phasen der Annäherung



Wahrnehmen:
einer selbst un der Umgebung: Wie bedeutetsam ist der Unterschied zwischen aktuellem Empfinden (Istwert) und attraktivem Ziel (Sollwert)? Davon hängt unsere Motivation ab.

Handeln: um sich dem attraktiven Ziel zu näherrn: Dabei werdenalle möglichen Ressourcen erschlossen.

Bilanzieren: des Verhaltens und seiner Wirkung: Dies führt letztlich zum Verstehen von Zusdammenhängen

Papier und Stift

Selbstregulation

Bild

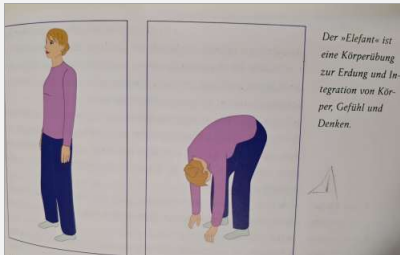
Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Elefant



Nach gedanklichen Ausflügen in eine theoretische Bilderwelt, kann uns jetzt der Elefant guttun. Die Übung heißt so, weil sie eine stimmige, integrierende Verbindung mit der Erde schafft und von der rund gebeugten Stellung her eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Elefanten hat.

Der Elefant ist eine einfache Körperübung, die geeignet ist, Körper, Gefühl und Denken wieder zusammen und zu einer inneren Harmonie zu bringen. Diese Übung stammt ursprünglich aus der Bioenergetik. Sie kann nach dem Aufstehen und nach jeder einseitigen Belastung, wie Autofahren oder der Arbeit am Schreibtisch zu einer guten Integration des Gesamtorganismus führen.

- Stellen Sie sich aufrecht und sicher auf beide Füße, die parallel und in Körperbreite stehen. Wenn sie möchten, können sie die Augen schließen. Die Knie sind leicht gebeugt, sodass sie mit sanfter Bewegung spielen können. Die Gelenke sollen alle leicht beweglich sein – nicht starr durchgedrückt. Das Brustbein ist aufgerichtet. Die Schultern hängen locker. Atmen Sie einige Male tief ein – durch Nase oder Mund- und anschließend durch den leicht geöffneten Mund wieder ganz aus.
- Wenn Sie guten, bewussten Kontakt zum Boden haben, als „gut geerdet“ sind, beginnen Sie langsam damit, den Kopf langsam – Halswirbel für Halswirbel nach vorne auf die

Disziplin_Disziplin

Disziplin_Beschreibung

Übungsname

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Yoga

Übungen aus dem Buddhismus, speziell der Disziplin des Yoga

Bild

Hilfsmittel

Effekt

Übung_Beschreibung

genaue Beschreibung

Einüben der vollständigen Yoga-Atmung



Man legt sich hin, atmet vollständig aus und atmet sehr langsam durch den Bauch ein, sobald er nicht mehr weiter gebläht werden kann, weiten sie die Lendenpartie und die Rippen und lassen noch mehr Luft einströmen. Nun heben sie die Schlüsselbeinpartie an und lassen noch mehr Luft einströmen. Leicht und Bequem.

vollständige Entspannung,
Erlernen der vollständigen
Atmung und Unterscheidung
der Phasen, bessere
Blutzirkulation. Reduktion der
Angst im solar plexus,
Schlüsselbeinatmung wichtig
bei Endphase der
Schwangerschaft

Die Yogi-Atmung umfasst alle 3 Arten der Atmung. Das sind die Bauchatmung (Zwerchfelluntere Atmung), die einen kräftigen Motor der Blutzirkulation darstellt und durch Hinunterdrücken und Flachwerden des Zwerchfells erzeugt wird, die Brustatmung (mittlere Atmung, Rippenatmung), die durch Auseinanderdrücken der Rippen eine Anhebung des Brustkorbes erzeugt und die Schlüsselbeinatmung (obere Atmung, Lungenspitzenatmung) erzeugt durch Heben der oberen Partie des Thorax