

SR Übungen Sternum, Kopf und Gesicht - Anleitung

Herzlich willkommen zu dieser Anleitung von Systematic Release-Übungen an Brustkorb, Kopf und im Gesicht.

Leg dich auf den Rücken und mach es dir so bequem wie möglich. Vielleicht möchtest du ein Kissen unter den Kopf und etwas unter die Knie legen.

Wir fangen beim Brustkorb an und gehen dann zum Kopf.

Leg deine Handflächen auf das Brustbein, die Hände übereinander und so weich wie möglich, so dass du gut spüren kannst. Atme jetzt ein so tief du kannst und halte die Luft 5 sec. an. Jetzt atme alle Luft vollständig aus, bis nichts mehr kommt und halte die Luft wieder 5 sec. an. Jetzt lass du Atmung wieder fließen. Lass es einfach atmen, so wie es von sich aus kommt, und beobachte die Atmung, ohne sie willentlich zu verändern. Wenn sie sich wieder beruhigt hat, dann mach mit den Händen ganz langsame kreisende Bewegungen. Es kommt nicht drauf an, in welche Richtung. Wichtig ist, dass es ganz langsame Bewegungen sind, ca. 8 sec. für ein Kreislein. Und spüre den Bewegungen mit deiner ganzen Aufmerksamkeit nach. Dann noch einmal: Vollständig einatmen, die Luft 5 sec. anhalten – vollständig ausatmen – der Atmung nachspüren. Wenn sich die Atmung wieder in einem normalen Rhythmus eingependelt hat, wieder die kleinen, langsamen Kreise auf dem Brustbein – mit weichen Händen und leichtem Druck – so, dass die Hände nicht auf der Kleidung rutschen – ca. 2-4 Kreise - 8 sec. für eine Umrundung –, wie es für dich angenehm ist. Und noch eines, weil es so schön ist – 1,2,3,4...8. Wenn du mit dem Kreisen fertig bist, leg die Arme neben den Körper und spüre nach, wie sich dein Brustkorb anfühlt. Versuche einfach, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen und der Atmung zu sein – ohne etwas verändern zu wollen – möglichst aufmerksam, und trotzdem möglichst entspannt.

Leg dann die Hände so auf den Kopf, so dass die Handballen über den Augenbrauen auf der Stirne liegen und die Finger über den Haaren, die kleinen Finger aneinander. Mach deine Hände ganz weich, so dass sie einen guten Kontakt zum Kopf haben. Jetzt zieh die Augenbrauen nach oben, so dass sich deine Stirne runzelt. Vielleicht möchtest du mit den Handballen ganz leicht nach unten schieben, sodass du die Spannung auf der Stirn gut spüren kannst. Halte die Spannung 10 sec. – und lass dann die Spannung langsam wieder los. Spüre diesem Wechsel von Spannung zu Entspannung aufmerksam nach. Dann mach wieder ganz langsame Kreislein – ca. 8 sec. für einen Kreis – Es kommt nicht drauf an, in welche Richtung und ob mit beiden Händen in die gleiche Richtung oder gegensinnig. Wichtig ist, dass die Bewegungen langsam sind, und dass du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei den Bewegungen bist. Dann spanne noch einmal die Stirne an, Augenbrauen nach oben – nicht maximal spannen, einfach so stark, dass die Spannung gut spürbar ist – 5,6,7,8,9,10. Dann wieder langsam loslassen – alle Spannung loslassen und dieser Entspannung nachspüren. Dann wieder die langsamen Kreislein. Mach das 2 oder 3 mal – ganz nach deinem Gusto. Wenn du fertig bist, kannst du die Arme wieder neben den Körper legen und den Empfindungen am Kopf nachspüren.

Jetzt lege die Hände flach und weich an die Wangen, sodass die Daumen hinter den Ohren, die Handballen auf dem Kiefer und die Finger über den Schläfen liegen.

Beisse jetzt die Zähne leicht zusammen und spüre die Spannung der Kaumuskeln am Kiefer mit den Handballen und an den Schläfen mit den Fingern. Beiss nur so stark, dass die Zähne nicht schmerzen. 10 sec. – dann wieder langsam entspannen, dem Entspannen nachspüren –

den Kiefer loslassen und die Zunge ganz weich machen. Und dann wieder 2 bis 4 langsame Kreislein mit den Händen. Die Hände flach und weich, mit wenig Druck, die Kreise nur so gross, dass die Hände nicht auf der Haut rutschen. Ca. 8 sec. für ein Kreislein. Es ist keine Massage, nur eine leichte Stimulation der Haut. Und noch einmal: 10 sec. leicht Zähne zusammen beissen. Entspannen – den Übergang von Spannung zu Entspannung fühlen. Und wieder 2-4 Kreislein.Wenn du fertig bist, wieder die Arme neben den Körper legen und den Empfindungen im Gesicht nachspüren.

Dann leg die Hände flächig auf das Gesicht, sodass die Fingerspitzen der kleinen Finger ungefähr bei den inneren Enden der Augenbrauen, die Daumenspitzen ungefähr bei den Ohrläppchen, die kleinen Finger an der Nase und die Handballen über den Backen und den Mundwinkeln liegen. Die Nase bleibt frei.

Jetzt zieh das ganze Gesicht zusammen, wie wenn du in eine Zitrone gebissen hättest. Kneiff die Augen zu und zieh das ganze Gesicht in Richtung Nasenspitze. Mit den Händen kannst du diese Bewegung kreisförmig Richtung Nasenspitze leicht unterstützen. Nach 10 sec. entspannst du wieder langsam, lass alles los – mach das Gesicht ganz weich, und spüre dieser Entspannung nach. Mit den Händen kannst du die Bewegung in Richtung Entspannung unterstützen, indem du die Haut ganz leicht kreisförmig nach aussen ziehst. Wie Botox mit den Händen. Dann wieder die kleinen, langsamen, flächigen Kreise 2 bis 4 mal – ganz nach Gusto. Möglichst aufmerksam, aber auch immer wieder möglichst entspannt.Noch einmal: Spannen, alles Richtung Nasenspitze ziehen, Augen zusammen kneiffen, die Spannung fühlen – ...,6,7,8, 9, 10. Langsam das Gesicht weich machen, und der Entspannung nachspüren. Und dann die Kreislein: 1,2,3,4,5,6,7,8 – und noch ein Kreislein.....

Mach diese Übungen über mehrere Wochen mindestens 1x pro Tag. Gut geeignet ist der Abend vor dem Schlafen – oder auch in der Nacht, wenn der Schlaf vielleicht einmal eine Pause macht. Am besten kombiniert mit dem entspannenden, Parasympathischen Atmen. Viel Vergnügen!

Literatur

Das Vegetative (oder Autonome) Nervensystem ist im Buch **«Das Parasympathikus Prinzip» von Ursula Eder und Frank J. Sperlich** und in **Audios von Theo Geser** gut beschrieben. Vertieftes Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findest du in den Büchern **«Was uns krank macht, was uns heilt» von Christian Schubert** und **«Entspannungstechniken in der Physiotherapie» von Christoph Burch**. Und alles über Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation schreibt **Jon Kabat-Zinn** in seinem Buch **«Gesund durch Meditation»**. Von ihm gibt es auch viele kurze Texte in Büchern mit Audio-Anleitungen von hilfreichen Meditationen. Zum anfangen sei das Büchlein **«Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit» von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin** empfohlen.

Weitere informative **Audios mit Anleitungen von Entspannungstechniken und schriftliche Informationen zum Thema Gesundheit** findest du bei **Theo Geser, Physiotherapie Zürichsee in Küsnacht**.