

EINE KURZE ENTSPANNUNGSÜBUNG

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind und sich nicht unter Zeitdruck fühlen – idealerweise in einer ruhigen Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen. Achten Sie auch auf bequeme Kleidung!

Nehmen Sie dann eine aufrechte, entspannte Sitzposition ein, welche es Ihnen erlaubt, einige Zeit in dieser Haltung zu verweilen. Die Beine sollten rechtwinkelig sein und die Fußsohlen festen Kontakt zum Boden haben.

- Legen Sie nun Ihre **Hände auf den oberen Bauch** und atmen Sie tief ein, und zwar so, dass sich Ihr Bauch bewegt; dann atmen Sie langsam aus.
- Achten Sie darauf, wie sich Ihre **Bauchdecke beim Einatmen hebt**, und beim **Ausatmen senkt!**
- **Wieder einatmen – und ausatmen.** Das mag zu Beginn nicht sehr spürbar sein, wenn Sie sich aber ein paar Minuten darauf konzentrieren, werden Sie feststellen, dass diese Bewegung Ihrer Bauchdecke immer ausgeprägter wird – und ganz automatisch fallen Sie in die Bauchatmung hinein: Ihre Atmung wird langsamer, ruhiger, tiefer; damit einhergehend entspannt sich Ihr Nervensystem und Ihr Körper insgesamt.
- **Wiederholen** Sie diese Übung für zumindest ein paar Minuten oder ganz nach Belieben! Vielleicht möchten Sie dabei nun auch die Augen schließen, um die Entspannung noch besser genießen zu können.

Mag. Florian Weixlbraun
Klinischer und Gesundheitspsychologe

OptimaMed Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf GmbH
Sonnbergstraße 93
2380 Perchtoldsdorf
T +43 (0)1 865 01 00 850
F +43 (0)1 865 01 00 100
E f.weixlbraun@optimamed.at
www.reha-perchtoldsdorf.at