



GEHEIMER HÄNDEDRUCK

SCHLAF EINLEITEN UND ENTSPANNEN



Allgemeine Einführung

Kleine, langsame, rhythmisch wiederholende Bewegungen kombiniert mit Ihrem natürlichen Atemrhythmus leiten von Aktivität und Betriebsamkeit nach innen in einen tiefen körperlich und geistig entspannten Zustand.

Tagsüber regulieren sie die Grundanspannung, füllen Ihre Energiespeicher und stärken Ihre Gelassenheit.

Abends im Bett leiten sie das sanfte Übergleiten in den Schlafzustand ein und helfen bei nächtlichem Erwachen, ohne Gedankenspirale wieder zurück in den Schlaf zu finden.

Das Integrieren der sanften Übungen aus dieser Reihe in den Alltag führt oft zu einer Verbesserung der Schlafqualität. Ein erholt und geklärt Aufwachgefühl kann sich etablieren.



Handposition

Halten Sie die linke Hand vor sich und spreizen den Daumen ab. Umgreifen Sie mit der rechten Hand den linken Daumen.

Strecken Sie den Zeigefinger der rechten Hand. Die Finger der linken Hand umschließen nun diesen Zeigefinger.

Aufmerksames nach innen spüren

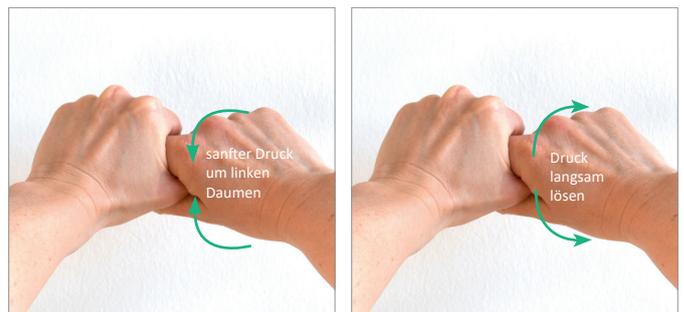


Halten Sie Ihre Hände, wie oben beschrieben. Sitzen oder liegen Sie für einige Momente ruhig da und atmen Sie dabei frei und natürlich.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen zwischen Ihren Händen. Spüren Sie den Kontakt zu Ihrem Daumen. Wie warm er ist, wie er beschaffen ist, wie sich die Hautoberfläche anfühlt.

Können Sie ein Kribbeln, Pulsieren oder einen anderen angenehmen körperlichen Sinneseindruck wahrnehmen?

Daumendruck mit Atmung



Drücken Sie nun ganz behutsam und langsam Ihren linken Daumen mit den Fingern der rechten Hand. Sehen Sie, ob es angenehm ist, dies mit der Einatmung zu kombinieren. Während Sie ohne Eile ausatmen, lassen Sie den Druck um den Daumen wieder allmählich weniger werden.

Versuchen Sie auch einmal, den sanften Daumendruck mit der Ausatmung zu kombinieren und den Druck in der Eintamung loszulassen. Wiederholen Sie die Variante, die Ihnen mehr Entspannung bietet und fahren Sie damit in den nächsten 5 Atemzyklen fort. Pausieren Sie mit dem Druck für 5 Atemzyklen und beginnen dann erneut.



Daumen und Zeigefinger



Drücken Sie nun in der von Ihnen bevorzugten Atembewegung Ihren Daumen leicht und sanft mit den Fingern der rechten Hand. Lassen Sie den Druck dann langsam wieder los.

Beim nächsten Atemzyklus drücken Sie Ihren rechten Zeigefinger mit den Fingern der linken Hand und lassen Sie den Druck dann wieder abflachen.

Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei den Empfindungen Ihrer Hände und synchronisieren Sie die Bewegung des Drückens mit dem natürlichen Impuls Ihrer Atmung.

Führen Sie diese abwechselnde Bewegung für 5 Atemzyklen fort und pausieren danach mit dem Druck für 5 Atemzyklen. Beginnen Sie erneut mit dem Drücken.

Hinweis: Wenn Sie dazu neigen, tagsüber bei den Übungen einzuschlafen, stellen Sie sich ggf. einen Wecker auf eine halbe Stunde.



Ausklang



Halten Sie zum Ausklang der Übung noch für mehrere entspannte und natürliche Atemzüge Ihre Augen geschlossen und Ihre Hände verbunden. Achten Sie auf die Empfindungen, die Sie nun in Ihren Händen bemerken können. Hat sich etwas verändert?

Legen Sie Ihre Arme und Hände bequem ab oder lassen Sie sie neben Ihrem Körper herabhängen. Ruhen Sie noch einige Minuten lang aus und spüren, wie diese Übung auf Sie gewirkt hat.

Tipp: Um Ihrem Nervensystem Abwechslung zu bieten, versuchen Sie die Handposition auch einmal anders herum (rechten Daumen und linken Zeigefinger drücken).



Audio:

Dies ist ein „technischer Überblick“ zur Übung „Geheimer Händedruck“. Mit Hilfe der Audio-Anleitung können Sie entspannt mit geschlossenen Augen mitüben.

NATURHEILPRAXIS OSTEOPATHIE



Praxis für
integrative Osteopathie

Astrid Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickinger-Weg 20
85579 Neubiberg



INTEGRATIV

Osteopathie und Naturheilkunde - eine runde Verbindung.

Kraniosakral · Kieferbehandlung/CMD
Bewegungsapparat · Organe
Phytotherapie · Darmtherapie



BEWEGT

Von der Selbstwahrnehmung zur Selbsthilfe in Bewegung.

Bewegungs- und Spannungsmuster spüren, erkennen und auflösen mit sensomotorischen Übungen.



BEWUSST

Regeneration und Neuausrichtung in Körpertherapie und Coaching.