Norbert Fessler
Rasant entspannt

Leseprobe

Rasant entspannt
von Norbert Fessler
Herausgeber: Random House Verlagsgruppe

https://www.unimedica.de/b22500

Sie finden bei Unimedica Bücher der innovativen Autoren Brendan Brazier und Joel Fuhrmann und alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte und Superfoods.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
https://www.unimedica.de

GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Stress, verspannte Schultern, Rückenschmerzen, aber keine Zeit zum Entspannen? Prof. Dr. Norbert Fessler hat ein Programm entwickelt, mit dem man ganz einfach Energie tanken kann. Ob im Büro, in der Bahn oder vor dem Fernseher: Die als »Karlsruher Entspannungs-Training« (KET) bekannten Übungen sind jederzeit ohne großen Aufwand umsetzbar und führen im Nu zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. Aber kann man sich innerhalb weniger Minuten wirklich spürbar entspannen? Ja, kann man! Die 9 ganzheitlich ausgerichteten Kurzprogramme helfen nachweislich bei Verspannungen, Schmerzen und Überlastung. Und nicht nur das: Jede Bewegungsfolge führt zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische.

Autor

Prof. Dr. Norbert Fessler lehrt seit 2006 am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Dort bildet er junge Sportlehrer und Sportlehrerinnen aus und erforscht mit seinem Team, welche Methoden Kindern und Erwachsenen am wirksamsten helfen, auch in größtem Stress achtsam und gelassen mit sich umzugehen. Er gründete 2010 das Karlsruher Entspannungs-Training (KET), eine Akademie für Körperbildung, Stressbewältigung und Entspannung.

Prof. Dr. Norbert Fessler

Rasant entspannt

Muskelentspannung für zwischendurch

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von dem Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2017
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,
Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: GettyImages/DigitalVision/Yuri_Arcurs
Fotos Innenteil und Umschlaginnenklappe: Holger Münch, Stuttgart
Bildredaktion: Christoph Frick
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srt., Trento
CH · Herstellung: IH
Printed in Italy
ISBN 978-3-442-17721-9
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

Inhalt

8 Vorwort

11 So entspannen Sie rasant

12 Einführung in die Achtsamkeitsprogramme

12 Mit einem entspannten Körper leben
15 Wie Achtsamkeit trainiert wird
18 Die Wissenschaft hinter SeKA
21 Hinweise zu Programmaufbau und Trainingsverlauf

27 Entspannungstraining von Kopf bis Fuß

28 Wache Augen – scharfer Blick

28 Ausgleich für die Augen
29 Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit
32 Übungsprogramm

40 Entspannter Kiefer – lockerer Körper

40 So entstehen Kieferverspannungen
41 Zwischendurch locker lassen
44 Übungsprogramm

52 **Gelöster Nacken – freier Kopf**

52 Den Nacken trainieren, um locker zu bleiben
53 Wirken Sie Nackenbeschwerden entgegen
56 Übungsprogramm

64 **Bewegliche Schultern – großer Freiraum**

64 Die Schultern trainieren, um Lasten zu schultern
65 Halten Sie Ihre Schultern beweglich
68 Übungsprogramm

76 **Freier Brustkorb – fließender Atem**

76 Sorgen Sie wieder für freies Atmen
77 Lassen Sie Ihrem Brustkorb mehr Freiraum
80 Übungsprogramm

90 **Starker Rücken – aufrechte Haltung**

90 Zeigen Sie Rückenschmerzen die Rote Karte
91 Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken
94 Übungsprogramm

102 **Flexible Hände – reger Geist**

102 Nur gesunde Hände können viel leisten
103 Gezielte Fingerübungen wappnen gegen Krankheiten
106 Übungsprogramm

116 **Gesunde Beine – flotter Gang**

116 Aktiv auf Schritt und Tritt
117 So erkennen und beugen Sie Beinbeschwerden vor
120 Übungsprogramm

128 **Starke Füße – stabile Basis**

128 Was unsere Füße leisten
128 So halten Sie Ihre Füße fit
132 Übungsprogramm

SPECIAL

140 Übungskombis für jeden Tag
140 Ergänzen Sie Ihr Training
141 Ganzkörperprogramm
142 Während des Spazierengehens
143 Während der Gartenarbeit
144 Fit vor dem PC
145 Fit vor dem Fernseher
146 Übungen vor dem Zubettgehen
147 Der perfekte Start in den Tag
148 Während der Morgentoilette
149 Beim Telefonieren

150 **Weiterführende Literatur**
155 **Register**

Vorwort

Gesundheit, Wohlbefinden und Glück sind uralte Themen der Menschheits- und Kulturgeschichte. Sie gründen sowohl auf den philosophischen und heilkundlichen Traditionen der klassischen Antike, z. B. den europäischen Ansätzen des Hellenismus, als auch auf den antiken Wissenschaften vom gesunden, langen und möglichst stressfreien Leben wie im Ayurveda. Auch der bewegte Körper wurde zu allen Zeiten und in allen Kulturen einbezogen. Man denke an alte Heilgymnastiken wie Yoga oder Tai-Chi.

Im europäischen Mittelalter wurden aus den ursprünglichen Grundsätzen heraus Regeln einer gesunden Lebensführung für eine zunehmend breite Bevölkerungsschicht abgeleitet. Sichtbarer Ausdruck dafür ist heute die boomende Ratgeberliteratur zu sämtlichen Themen der Gesundheit und die Nachfrage nach gesundheitsfördernden Möglichkeiten. Die Kunst besteht jedoch darin, die Gesundheit zu erhalten. Jeder von uns sollte deshalb achtsam und verantwortungsbewusst mit seinem Körper umgehen, damit nicht Krankheit die Regel, sondern die Ausnahme bildet. Neuere Studien zeigen, dass durch gezieltes Training Körper und Geist bis ins hohe Alter fit gehalten werden können. Es ist daher nie zu spät, damit anzufangen und sich auch im Alltag eine gesunde Lebensweise anzueignen.

Dabei ist stets darauf zu achten, sich auch Auszeiten zu gönnen und das richtige Maß zwischen (positivem) Stress und Entspannung zu finden. Denn im täglichen Leben wird uns mehr und mehr Leistung in immer kürzerer Zeit abverlangt – sei es im Berufsleben oder im Familienalltag. Nicht zuletzt versuchen deshalb zahlreiche Menschen, sich nach einem anstrengenden Tag in einem Fitnessstudio auszupowern und so psychischen Stress über den Körper abzubauen. Das kann in der Tat kurzzeitig stressreduzierend und entspannend wirken. Die Fitnessbranche boomt und mit

ihr die Trainingsstudios, weil kreative Köpfe ständig neue Fitnesstrends mit Wellness-, Gesundheits- oder Energieversprechen entwickeln, um ihr »atemloses« Publikum immer wieder neu zu begeistern und als Zahlkundschaft zu halten.

Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, wie Sie Körper und Geist fit halten, Stress vermindern und Beschwerden, wie Rückenschmerzen oder Verspannungen, entgegenwirken können. Eine davon sind die unter meiner Leitung entwickelten Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogramme, kurz SeKA genannt. Diese können Sie jederzeit und jeden Tag selbstständig durchführen – ob im Büro oder im Alltag zwischendurch –, denn sie beanspruchen wenig Zeit, verursachen keine Kosten, und Sie benötigen keine besonderen Geräte und Materialien. Aber das Wichtigste dabei ist: Sie lernen, wieder achtsam mit Ihrem Körper umzugehen, denn es werden alle wichtigen Körperbereiche einzeln und bewusst angesprochen – von den Augen über die Schultern bis zu den Füßen.

Der nur auf den ersten Blick widersprüchliche Buchtitel »Rasant entspannt« bedeutet deshalb, dass Sie ohne Vorkenntnisse und mit geringem Zeitaufwand jederzeit Körper und Geist wirksam entspannen und das persönliche Wohlbefinden steigern können.

Dieser Ratgeber beinhaltet SeKA-Programme für Erwachsene, die mitten im Leben stehen. Wenn Sie die hier vorgestellten Programme gezielt durchführen, helfen sie Ihnen, die rechte Abfolge von Spannung und Entspannung im beruflichen und privaten Alltag zu erspüren und damit dauerhafte Verspannungen und Fehlspannungen zu vermeiden. Mit diesen Übungen werden Sie sich im eigenen Körper wohlfühlen: Sie wirken mental entspannend, energetisierend, bauen Stress ab und sind in diesem Sinne ein ganzheitliches, für Körper und Geist wirksames und vorbeugend ausgerichtetes Verhaltenstraining. Probieren Sie es doch einfach aus und erhalten beziehungsweise fördern Sie so Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Prof. Dr. Norbert Fessler

So entspannen Sie rasant

In der heutigen schnelllebigen Zeit sehnen sich Körper und Geist mehr denn je nach einer Auszeit. Allein wenige Minuten täglich genügen, damit Sie wieder achtsamer mit Ihrem Körper umgehen und zu Ihrer inneren Balance finden – also Ihr seelisches Gleichgewicht wieder ins Lot gebracht wird.

Einführung in die Achtsamkeitsprogramme

Hier erfahren Sie alles zu den Grundlagen der Programme, warum ein entspannter Körper auch den Geist entspannt, Sie sich mit den Übungen auf Dauer fit halten und was Körperachtsamkeit eigentlich bedeutet.

Mit einem entspannten Körper leben

Leben in der Gemeinschaft bedeutet, dass wir lebenslang sozialisiert und dabei auch zwangsläufig fremdbestimmt werden – sei es im Beruf durch den Chef, in der Familie durch die Kinder oder in der Freizeit durch Freunde. Konkurrenzdenken und Leistungsdruck im beruflichen Umfeld, familiäre Anforderungen, alltägliche Belastungen durch Lärm oder Verkehr, sogar die Freizeitgestaltung verursachen ernst zu nehmende Stresssituationen. Nehmen sie überhand, schwächen sie auf Dauer Körper und Geist und beeinträchtigen die Gesundheit. Mit den vielfältigen Anforderungen gut zu leben und diese kontrollieren und regulieren zu können, krankmachenden Stress also erst gar nicht zuzulassen, wird eines der großen zu lösenden, gesundheitlichen Problemstellungen des 21. Jahrhunderts sein.

Anspannung und Entspannung sind eng miteinander verbunden

Gesund zu bleiben und sich wohlzufühlen hängt entscheidend davon ab, ob es gelingt, immer wieder mal bewusst bei sich selbst zu sein und entspannen zu können. Im täglichen Leben stehen wir jedoch ständig unter

Die SeKA-Programmprofile auf einen Blick

- *Handlungsprofil: körperbasiert, achtsam, selbstinstruktiv*
- *Anwendungsprofil: im Alltag und bei der Arbeit, jederzeit und überall, einfach und schnell durchführbar*
- *Wirksamkeitsprofil: ganzheitlich für Körper und Geist, persönlichkeitsbildend und konzentrationsfördernd, funktional als Prävention gegen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nachhaltig wirksam*

Strom, wir sind demzufolge genau das Gegenteil, nämlich angespannt. Nun sind Anspannung und Entspannung natürliche Gegenspieler und biologisch miteinander verzahnt. Die fortwährende Anspannung trifft in der modernen Gesellschaft vor allem diejenigen, die immer auf dem neuesten Stand sein und mithalten möchten. Das benötigt viel Energie. Bei der damit einhergehenden Stressdichte gehen nicht nur Entspannungszeiten mehr und mehr verloren, sondern besonders auch die Fähigkeit, sich zu entspannen. Sportliche Betätigung hilft zwar, körperlichen und psychischen Stress zu reduzieren, um aber gezielt auf Entspannung umschalten zu können, sind Entspannungstechniken wie Yoga oder Qigong nachhaltiger. Sie sind allerdings nur wirksam, wenn sie auf Dauer betrieben werden. Das wiederum ist oft mit Kosten und einem hohen Zeitaufwand verbunden.

Gabriele, 48 Jahre

»Ich fühle mich selbstbewusster

Meine Schulterpartie fühlt sich nach der Durchführung des Schulterprogramms jedes Mal wie geschmiert an. Ich halte mich im Alltag viel aufrechter und fühle mich dadurch auch selbstbewusster.«

Wie die Achtsamkeitsprogramme wirken

Eine wichtige Lebenshilfe sind deshalb Übungsprogramme, die zum einen mit relativ wenig zeitlichem und materiellem Aufwand Stress reduzieren und spürbar entspannend wirken, daher zugleich effektiv und effizient sind. Zum anderen ist es bedeutsam, dass ein solches Trainingsprogramm dazu führt, dass Sie jederzeit kontrolliert, also selbstinstruktiv, abschalten können – vor allem dann, wenn Sie sich in stressigen Situationen befinden.

Mit den SeKA-Programmen, den Selbstinstruktiven Körper-Achtsamkeitsprogrammen, stellen Sie einen intensiven Kontakt zu Ihrem Körper her und fördern das Zusammenwirken von Körper und Geist. Diese Programme wirken entspannend und beinhalten ein Training der Körperwahrnehmung, Konzentration, Kognition und Achtsamkeit in einem.

Tanken Sie regelmäßig Energie

Die SeKA-Programme ermöglichen es Ihnen, sich in Alltag und Beruf zwischendurch Momente des Wohlfühlens zu gönnen. Nehmen Sie sich täglich eine kleine Auszeit, um Energie und Kraft zu tanken und Balance in Ihren persönlichen Lebens- und Berufsalltag zu bringen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und werden Sie sich der Bedürfnisse Ihres Körpers bewusst. Nur dann können Sie diese gezielt befriedigen und sich in Ihrer Haut wohler fühlen. Wenn Sie regelmäßig trainieren, werden Sie weiterhin feststellen, dass Ihnen die mit den Übungen einhergehenden Körpermeditationen helfen, Ihre persönliche Mitte zu finden. Denn ein harmonisch arbeitender Körper wirkt auf Person und Persönlichkeit. Sie führen dazu, sich seiner selbst und der eigenen Lebensführung bewusster zu werden und über die erlernte Achtsamkeit die Beziehung zwischen Körper und Geist auch im Alltag immer wieder erspüren und selbsttätig regulieren zu können.

Mit einer entlasteten Psyche steigern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden

Mit dem SeKA-Training verbessern Sie Ihre Fähigkeit, sowohl auf psychische Anspannungen wie Ängste als auch auf physische Belastungen wie

muskuläre Dysbalancen unmittelbar und differenziell mit gezielten körperbasierten Entspannungsübungen zu reagieren. Mit der Zeit wird es Ihnen gelingen, bewusst und kontrolliert belastende Erregungszustände zu beeinflussen. Physisch bedeutet das, dass Sie die Muskelspannung reduzieren und Atmung, Puls und Blutdruck regulieren können. Somit wird auch im psychischen Sinne der Kopf frei, Belastungen werden relativiert, Aggressionen vermindert und Stress abgebaut. Die SeKA-Programme arbeiten nach den Prinzipien des entspannten Bewegens und des bewegten Entspannens. Die in diesem Zusammenhang durchgeführten wissenschaftlichen Studien belegen, dass sich nach einem circa zehnminütigen Training die untersuchten Probanden subjektiv wohler, frischer, entspannter und sogar konzentrierter fühlten. Aussagen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Studien, die hier in der Einführung als Zitate wiedergegeben werden, verdeutlichen dies.

Hendrik, 35 Jahre

»Ich bin viel entspannter

Das Kieferprogramm hat mir deutlich gezeigt, dass ich viel zu verbissen arbeite. Nun nehme ich wahr, wenn ich die Zähne zusammenbeiße, und kann die Spannung sofort lösen. Das tut mir richtig gut!«

Wie Achtsamkeit trainiert wird

Erst durch das regelmäßige Durchführen der Programme gelangen Sie zu einem meditativen Training, das Sie achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen lässt.

Achtsamkeit ist in buddhistischen Traditionen ein geläufiger Begriff und Teil verschiedener Meditationspraktiken. Auch in den SeKA-Programmen wird darunter die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und die mit diesem Moment verbundenen realen Vorgänge verstanden. So ist es für die Effektivität der Programme elementar, die spezifischen Bewegungen des Körpers konzentriert wahr-

zunehmen und dabei gleichzeitig die Vorgänge im Körperinneren zu erspüren.

Dabei verleihen die Übungen dem Körper nicht nur situationsbedingt mehr Wohlbefinden, sie wirken, funktional betrachtet, auch präventiv: Sie können Beschwerden wie Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen vorbeugen, Schmerzen lindern und chronisch-degenerative Erkrankungen (Zivilisationskrankheiten) vermeiden helfen, wie etwa muskuläre Dysbalancen oder Gelenkverschleiß. Damit werden Ansätze der sogenannten »evidence-based practice« (EBP) für eine nachhaltigere und individuell verantwortete Gesundheitsförderung verfolgt, wie sie vom Europabüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO), von der EU-Kommission und von der International Union for Health Promotion and Education gefordert werden.

Für jeden Körperbereich ein Programm

Aus dem Wissen heraus, dass sich Stress im Körper in unterschiedlichen Regionen absetzt und sich im muskulären Apparat beispielsweise in Form von Verspannungen und Verhärtungen manifestiert, sind die hier vorgestellten Achtsamkeitsprogramme auf die einzelnen Körperbereiche ausgelegt und nicht auf den gesamten Körper. Nehmen Sie einzelne Körperteile fokussiert wahr, erreichen Sie ein intensiveres und gezielteres Ergebnis – Ihre Achtsamkeit wird auf Gefühle und Empfindungen wie Ärger oder Frust gelenkt.

Es gibt insgesamt neun Programme: In der Kopfregion konzentrieren sich diese auf Augen, Kiefer und Nacken, beim Oberkörper auf Schultern, Brustkorb, Rücken und Hände sowie beim Unterkörper auf Beine und Füße. Am Ende des Buches finden Sie zusätzlich verschiedene Übungskombinationen für den gesamten Körper, die auf unterschiedlichste Alltagssituationen wie Fernsehen oder Spazierengehen zugeschnitten sind. Starten Sie mit diesen zusätzlichen Übungskombinationen erst, wenn Sie schon mit den vorangegangenen Grundprogrammen vertraut sind.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Prof. Dr. Norbert Fessler

Rasant entspannt
Muskelentspannung für zwischendurch
Mit über 60 Übungen

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-17721-9

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2017

Rasant entspannen mit der Erfolgsmethode von Prof. Dr. Norbert Fessler.

Stress, verspannte Schultern, Rückenschmerzen, aber keine Zeit zum Entspannen? Prof. Dr. Norbert Fessler hat ein Programm entwickelt, mit dem man ganz einfach Energie tanken kann. Ob im Büro, in der Bahn oder vor dem Fernseher: Die als "Karlsruher Entspannungstraining" (KET) bekannten Übungen sind jederzeit ohne großen Aufwand umsetzbar und führen im Nu zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische.

Der Titel im Katalog

Norbert Fessler

Rasant entspannt

Muskelentspannung für zwischendurch - Mit über 60 Übungen

144 Seiten, paperback
erscheint 2017

bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de