

# Inseln der Entspannung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 10: **Zentrale Schilddrüse**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554689>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Inseln der Entspannung

Im turbulenten Alltag, im Büro oder am Abend nach getaner Arbeit – einen entspannenden Moment zwischendurch kann man immer gut gebrauchen. In loser Folge präsentieren wir Ihnen einige Selbsthilfetipps der Heilpraktikerschule Luzern: dieses Mal den «sanften Ohrzug für entspannte Schläfenbeine».

Probieren Sie diese kleine, feine Selbsthilfe-Übung von Cranioscral-Therapeut Daniel Agustoni einfach aus. Sie ist leicht durchzuführen und hilft, sich auf sich zu besinnen und dem eigenen Körper zu lauschen.

## Sanft wie ein Flügelschlag

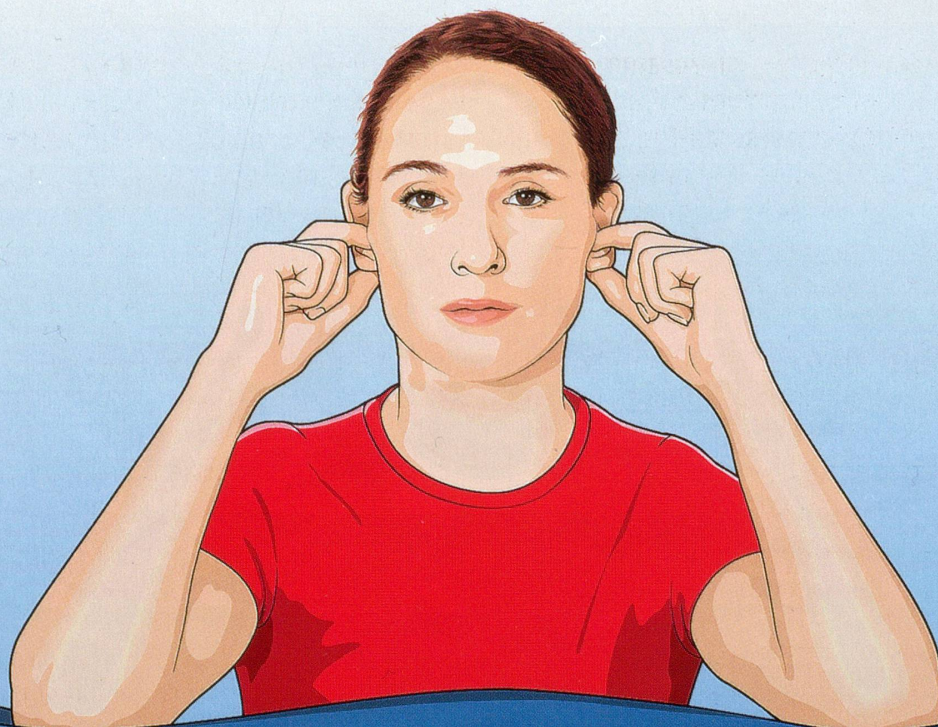
Fassen Sie sich an die Ohren, mit Daumen und Zeigefinger. Der Zeigefinger liegt im unteren Drittel der Ohrmuschel, der Daumen hinter dem Ohr; nicht

am Ohrläppchen, sondern weiter oben. Und dann – ganz sanft – ziehen Sie seitwärts, kaum spürbar, in Richtung der Schultern. Lassen Sie dieses Ziehen wirklich ganz leicht sein, leicht wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, fast, als ob es nur gedacht wäre.

Lassen Sie den Unterkiefer leicht sinken. Die Augen halten Sie, wie es Ihnen wohl ist: vorzugsweise geschlossen oder auch offen. Spüren Sie nach innen, vielleicht seufzen oder gähnen Sie. Nur zu!

Mit gleichmässigem und kaum spürbarem Ohrzug entspannen sich die Schläfenbeine.

Foto: D. Agustoni, Bearbeitung: Bruno Muff



Für diesen sanften Ohrzug nehmen Sie sich am besten ein bis zwei Minuten Zeit. Eine Uhr benötigen Sie nicht.

### Den Körper spüren

Während der Selbstbehandlung bleiben Ihre Hände und Finger locker. Spüren Sie Ihre Atmung, das Becken, die Beine und Füße. Stark gehaltene Gewebestrukturen lösen sich besser mit klarer, sanfter und raumgebender Berührung als durch mehr Druck.

Achten Sie auf das, was passiert; merken Sie etwas? Lauschen Sie Ihrem Körper: Wie reagiert er auf dieses leichte Ziehen? Nach ein, zwei Minuten lösen Sie den Ohrzug wieder auf.

### Was da geschieht

Der sanfte Ohrzug löst beispielsweise die Schuppennaht zwischen den Schädelknochen von Spannungen: Die Hirnstrukturen können sich jetzt entspannen. Die Hirnnerven werden unterstützt, und zwar nicht nur die des Gehörs und des Gleichgewichts, sondern auch die des sogenannten Vagusnervs.

Der Vagusnerv ist wichtig, hat er doch einen grossen Einfluss auf eine Vielzahl von Funktionen: auf Rachen, Kehlkopf, Schilddrüse, Speiseröhre; auf Atmung und Blutdruck; auf Verdauung, Nieren, Leber

und Gallenblase. Störungen dieses Nervs führen zu Blässe, Kältegefühlen, Atembeschwerden, Störungen der Verdauung oder der Blutzirkulation; in einzelnen Fällen hängen sie sogar mit emotionalen Problemen zusammen.

Ausserdem befreit diese sanfte Übung die Schläfenbeine von Restriktionen. Dies fördert Gehör und Gleichgewicht; das Kiefergelenk und der Halsbereich werden entspannt.

### Ruhige Umgebung

Suchen Sie sich für diese Übung eine besonders ruhige Umgebung. Nehmen Sie sich von Anfang an lieber zwei Wochen als nur eine Woche vor, um diese Übung in den Alltag einzubauen.

Wie ist Ihr Fazit nach dieser Zeit: Was hat sich körperlich, geistig, emotional oder in der Fähigkeit zur Entspannung verbessert? Entscheiden Sie, ob diese Übung Ihnen wohltut und ob Sie sie weiterhin machen möchten.

### Zeit für sich nehmen

Manchmal bilden Übungen wie der sanfte Ohrzug richtige Inseln der Entspannung im Alltag. Sie vertiefen das Körperempfinden und fördern die Fähigkeit, nach innen wahrzunehmen, sich zu lauschen. Das beruhigt und gibt neue Kraft. ■

#### INFO

#### Craniosacral-Therapie

Der Begriff «Craniosacral» ist zusammengesetzt aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein). Craniosacral-Therapeuten haben ein fein entwickeltes Gespür für den sogenannten «craniosacralen Rhythmus», der vom Osteopathen Dr. William Garner Sutherland Anfang des letzten Jahrhunderts entdeckt wurde.

Zu einer eigenständigen Therapieform wurde die Craniosacral-Therapie in den 1980er-Jahren durch den Osteopathen John E. Upledger: Sanfte Impulse wirken über die Schädelknochen auf den craniosacralen Rhythmus und fördern dadurch die Gesundheitsprozesse.

#### Autor – Buchtipp – Einführungskurse

Daniel Agustoni ist Craniosacral-Therapeut und -Dozent. Seine Lehr- und Selbsthilfe-Bücher sind in sechs Sprachen übersetzt. Agustoni führt seit fast 20 Jahren das Craniosacral-Institut in Basel. Dort und an der Heilpraktikerschule Luzern unterrichtet er die von ihm entwickelte Ausbildung *craniosacral\_flow*®.

Buch-Tipp: «Craniosacral-Selbstbehandlung, Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung» von Daniel Agustoni, Kösel, ISBN 3-466-34471-9.

Craniosacral-Einführungskurse mit D. Agustoni:  
14. bis 17. April 2014 in Luzern  
29. Mai bis 1. Juni 2014 in Basel