

VITORI®

FINDE DEINE RUHE MIT VITORI®:
**EINFACHE TECHNIKEN
FÜR DEINE ENTSPANNUNG**

WARUM IST ENTSPANNUNG SO WICHTIG?

5:45 Uhr aufstehen, duschen, Frühstück mitnehmen, los. 25 Minuten Stau. Mist, zu spät zum Meeting. 2 Stunden später: kurze Pause, dann spontaner Call vom Kunden, Krisensitzung. Beratung mit dem Team, weitere To-dos abhaken. Nach 9 Stunden gestresst über die volle Autobahn nach Hause. Kommt Dir das bekannt vor?

Wenn Dein Körper zu viele Stresshormone ausschüttet, dann kann sich das negativ auf Dich und Deine Gesundheit auswirken. Stress kann sogar chronisch werden und zahlreiche schlechte Auswirkungen haben. Zum Beispiel entstehen durch lang andauernden, chronischen Stress stille Entzündungen, die Dein Immunsystem schwächen. Dadurch haben weitere Krankheiten ein leichtes Spiel.

Im hektischen Alltag gelingt es vielen Menschen nicht, sich richtig zu entspannen und eine Verbindung zu sich selbst herzustellen. Es gibt immer was zu tun, es geht immer weiter, höher, schneller. Dabei verliert man sich selbst schnell aus dem Blick.

Mit diesem kleinen Leitfaden für einfache Entspannungsübungen wollen wir Dir ein Toolkit an die Hand geben, das Du bei Stress und Unruhe nutzen kannst, um Dich selbst zu erden und wieder in Einklang mit Dir und der Welt um Dich herum zu kommen. Damit der negative Stress Dich nicht in die Finger kriegt!

Unsere Experten haben sich die Zeit genommen, einige Entspannungsübungen für Dich zusammenzutragen. Diese kannst Du auf der **VITORI® Kristallmatte machen.**

Bevor Du die erste Übung angehst, möchten wir Dir vorab noch ein paar **Tipps** mit auf den Weg geben.

1. Sei geduldig mit Dir selbst – Entspannung braucht Zeit.
2. Nimm Dir Zeit für Dich und die Übungen. Es bringt nichts, wenn Du die Übungen als weiteres To-do betrachtest.
3. Trage bequeme Kleidung, denn Du sollst Dich wohlfühlen.
4. Stelle Dir am besten ein Glas Wasser bereit.
5. Fang einfach an.

Dein Team VITORI®



ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Wenn Du Dich noch nie mit Entspannungsübungen beschäftigt hast, dann ist jetzt genau der richtige Moment anzufangen. Im Folgenden haben wir hilfreiche Übungen in drei Kapitel unterteilt. Unter "Sinne" findest Du Übungen, die sich auf Deine sinnliche Wahrnehmung beziehen. Bei "Atmung" sind Übungen versammelt, die darauf abzielen, Entspannung durch die richtige Atemtechnik zu erreichen. Unter "Bewegung" haben wir Übungen versammelt, die eine gewisse sportliche Komponente besitzen und die Dich in Bewegung bringen.

SINNE 1.1 DIE 5-SINNE-ÜBUNG

Bei der Übung lernst Du, Deine Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt zu legen. Die Methode wird auch 5-4-3-2-1 Methode genannt und geht auf Betty Erickson zurück.

1. Lege Dich auf einen bequemen Untergrund.
2. Zähle 5 Dinge auf, die Du in diesem Moment sehen kannst. Das kannst Du laut oder in Gedanken machen.
3. Zähle nun 5 Dinge auf, die Du in diesem Moment hören kannst. Das können der Wind sein oder Kinderlachen aus der Nachbarschaft.
4. Zähle jetzt 5 Dinge auf, die Du in diesem Moment spüren kannst. Wie fühlt sich zum Beispiel die Matte an, wie Deine Kleidung?
5. Jetzt gehst Du wieder zum Sehen zurück und zählst nun 4 Dinge auf, die Du im Moment wahrnimmst. Anschließend zählst Du 4 Dinge auf, die Du hören kannst, dann 4 Dinge, die Du spüren kannst.

Das machst Du noch mit drei, zwei und schließlich einem Ding und den drei Sinnesorganen. Danach solltest Du merklich entspannter sein. Einzelne Wahrnehmungen können sich ruhig im Verlauf der Übung wiederholen. Du musst nicht immer etwas Neues finden. Zudem ist es nicht nötig, sich immer an die vorgegebene Struktur zu halten (auch wenn diese am Anfang das Erlernen der Technik erleichtert).





ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

SINNE 1.2 IN DIE FERNE SCHAUEN

Bei dieser Übung geht es darum, bewusst in die Ferne zu schauen. So einfach, so simpel? Tatsächlich.

Also steh auf und schau raus oder noch besser: geh raus.

Jetzt richte Deinen Blick in die Ferne. Nach ein paar Minuten solltest Du bereits merken, dass sich Deine Augen entspannen.

Oft schauen wir im Alltag nur auf Dinge, die uns nahe sind und haben den Blick in die Ferne viel zu selten gesucht. Es hilft, diese Übung bewusst in den Alltag zu integrieren und einfach zwischendurch mal fünf Minuten in die Welt zu schauen.

Wer weiß, vielleicht entdeckst Du dabei auch die Schönheit der Natur um Dich herum.

ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

ATMUNG 2.1 ACHTSAMES ATMEN

Das Tolle am Atmen ist: Wir müssen es nicht aktiv steuern, das macht unser Körper schon von ganz allein. Du kannst daher in Dich hineinhorchen, Dein Atmen bewusst wahrnehmen und Dich nur darauf konzentrieren, wenn Du willst. Wichtig dabei: Es geht nicht um die Steuerung, nur um die Beobachtung Deines Atmens.

1. Beim achtsamen Atmen nimmst Du zunächst eine entspannte Haltung ein. Setze Dich zum Beispiel auf die VITORI® Kristallmatte und genieße die Wärme.
2. Konzentriere Dich auf unterschiedliche Aspekte Deiner Atmung: Beispielsweise, wie die Luft beim Einatmen an Deinen Nasenflügeln vorbeistreicht. Oder auf den Temperaturunterschied zwischen der eingeatmeten und der ausgeatmeten Luft ...
 - ... darauf, wie sich Deine Schultern im Rhythmus leicht heben und senken
 - ... darauf, wie sich Dein Brustkorb ausdehnt und zusammenzieht
 - ... darauf, wie sich Deine Bauchdecke hebt und senkt.
3. Konzentriere Dich auf die Wahrnehmung des Ein- und Ausatmens als Ganzes.

Um Dir die Übung noch einfacher zu machen, kannst Du das Ein- und Ausatmen innerlich mit den Worten "ein" und "aus" begleiten.

ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

BEWEGUNG 3.1 IM WALD SPAZIEREN GEHEN

Bewegung ist eine perfekte Möglichkeit, sich zu entspannen. Gerade, wenn Du einen stressigen Alltag hast, kann es enorm hilfreich sein, einen kleinen sportlichen Ausgleich zu schaffen.

Für den Anfang empfehlen wir Dir gezieltes Waldbaden. Beim Waldbaden geht es darum, die Natur um Dich herum zu spüren und mit dem Ökosystem in Verbindung zu treten. Achtsamkeit und Deine sinnliche Wahrnehmung stehen dabei im Vordergrund. Warum ausgerechnet Waldbaden? Weil nicht nur die Aussicht schöner ist, sondern weil sich im Wald auch vermehrt Negative Ionen finden lassen. Diese tragen zur besseren Atemluft bei, indem sie schwere Teile in der Luft binden und herausfiltern. Zudem kann das aktive Waldbaden tatsächlich zur Stressreduktion beitragen. Beim Spazieren im Wald kannst Du Dich außerdem in Bewegung bringen und auch gleichzeitig das "In die Ferne schauen" ideal üben.

Kennst Du den Spruch "Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich?" Du solltest Dir öfter Zeit für Dich selbst nehmen und Deine Umgebung wahrnehmen. Ohne Bildschirm, ohne Elektronik. Das hilft, da kannst Du uns vertrauen.

Dennoch haben wir natürlich noch einen Spezialtipp für Dich:

BEWEGUNG 3.2 KIEFER ENTSPANNEN

Bei dieser Übung bewegst Du gezielt Deinen Kiefer. Oft merkst Du wahrscheinlich nicht, wie angespannt dieser ist.

1. ertaste neben dem Ohr die Stelle, an der sich Dein Kiefergelenk befindet. An der kleinen Einwölbung solltest Du spüren, wie der Kiefer sich bewegt, wenn Du den Mund öffnest.
2. Presse auf beiden Seiten des Kiefers mit leichtem Druck in die ertastete Wölbung. Während Du dies machst, öffne und schließe den Mund langsam.

Mache das so lange, bis Du das Gefühl hast, dass sich Deine Kiefermuskulatur entspannt hat.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

SINNE 1.1 AUTOSUGGESTION

Kennst Du autogenes Training? Falls die Antwort nein lautet, hier die Erklärung:

Beim autogenen Training, das von Johannes Heinrich Schulz entwickelt wurde, geht es darum, mithilfe verschiedener Übungen den Körper gezielt zu entspannen. Dabei kann es sich um Hypnose oder eben auch Autosuggestion handeln. Bei dieser verwendet man bestimmte Sprachformeln, um einen entspannten Zustand zu erreichen. Die Übungen sprechen indirekt das vegetative Nervensystem an. Dieses wiederum ist für die körperliche Anspannung verantwortlich.

Du kannst die Autosuggestion im Sitzen oder auch im Liegen auf der VITORI® Kristallmatte durchführen. Bevor Du startest, solltest Du Dir überlegen, welche Sprachformel Du verwenden möchtest. Es gibt einige Grundübungen, die wir Dir gerne an die Hand geben:

Die 7 Übungen der Grundstufe lauten: Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Bauch (auch: Sonnengeflecht), Kopf (auch: Stirn).

Ruhe: "Ich bin ganz ruhig und gelassen"

Schwere: "Meine Arme sind ganz schwer" – funktioniert natürlich mit allen Bereichen.

Wärme: "Meine Beine sind strömend warm"

Atem: "Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig."

Herz: "Mein Puls ist ruhig und kräftig"

Bauch: "Mein Bauch ist strömend warm."

Kopf: "Meine Stirn ist angenehm kühl."

1. Schließe die Augen und nimm Dir einen Moment Zeit, anzukommen.

2. Atme ein paar Mal tief ein und aus.

3. Sage die gewählte Sprachformel 6-mal innerlich auf. Es ist wichtig, dass Du Dich an die exakt gleiche Formulierung hältst. Nach der Wiederholung sagst Du dann einmal den Satz "Ich bin vollkommen ruhig und gelassen".

4. Dann folge diesem Muster:

- . Mache Deine Arme ganz fest.
- . Räkele und strecke Dich.
- . Atme tief ein und wieder aus.

Die Wirkung tritt beim autogenen Training nicht sofort ein. Erste Ergebnisse sollten nach 6 bis 8 Wochen spürbar sein.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

SINNE 1.2 BODY SCAN

Diese Übung hilft Dir dabei, Dich wieder selbst besser wahrzunehmen. Der Body Scan kann im Sitzen oder Liegen gemacht werden. Du solltest versuchen, während der Übung nicht einzuschlafen.

1. Du beginnst mit Deinen Füßen. Zunächst startest Du mit ein paar tiefen Atemzügen. Komme zur Ruhe. Sobald Du abschweifst, richte Deine Aufmerksamkeit wieder auf die gerade gescannte Körperregion.
2. Fokussiere Dich jetzt auf Deine Füße. Fühle, wie sie die Unterlage berühren. Versuche Deine Fersen, die Zehen und die Fußsohlen ganz bewusst wahrzunehmen.
3. Konzentriere Dich auf Deine Waden und die Schienbeine.
4. Jetzt wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Knien und den Oberschenkeln und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage berühren.
5. Scanne nun Deinen Bauch und nimm diesen ganz bewusst wahr. Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich Deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
6. Wandere jetzt zum Rücken. Sind Deine Muskeln angespannt? Wo sind Kontaktpunkte mit der Matte? Im Sitzen: Wie gerade ist Dein Rücken?
7. Fühle in Deine Schultern. Sind sie angespannt?
8. Scanne jetzt Deine Gesichtsmuskulatur. Deinen Kiefer, die Stirn.
9. Fühle jetzt in Deine Arme hinein. Liegen sie locker auf? Weite die Aufmerksamkeit auf die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und zu Deinen Fingern aus.
10. Jetzt bereite Dich auf das Ende der Übung vor. Atme jetzt dreimal aus, beim dritten Ausatmen öffnest Du Deine Augen wieder. Nimm Dir Zeit. Strecke und räkele Dich.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

SINNE 3.1 DER IMAGINÄRE SCHRITT ZUR SEITE

Dies ist eine kleine Übung, die Du immer dann anwenden kannst, wenn Du bei einer Fragestellung oder einem Problem nicht weiter kommst. Das ist nicht unbedingt eine "Entspannungsübung", aber wir denken, dass Du damit manchmal entspannter mit Situationen umgehen kannst.

So funktioniert es:

1. Du hast ein Problem identifiziert und kommst nicht weiter.
2. Versuche nun gedanklich einen Schritt von dem Problem wegzutreten und die Perspektive eines Außenstehenden anzunehmen.
3. Durch den Perspektivwechsel fallen Dir vielleicht andere Ansätze ein!

Durch diese Übung kann es Dir gelingen, Dinge objektiver zu betrachten. Das klappt zwar nicht immer, aber einen Versuch ist es wert.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE



ATMUNG 2.1 VERLANGSAMTES ATMEN

Gerade in stressigen Situationen kann diese Technik helfen.

1. Konzentriere Dich bewusst auf Deine Atmung.
2. Atme bewusst langsam ein.
3. Halte den Atem ein paar Sekunden.
4. Atme bewusst langsam wieder aus.
5. Wiederhole Schritte 2– 4 so lange, bis Du merkst, dass Du Dich entspannt hast.

Auch beim Einschlafen oder zur allgemeinen kurzen Entspannung kann diese Übung sehr hilfreich sein.

Hinweis: Wichtig für entspannendes Atmen, das den Herzschlag verlangsamt, ist ein längeres Aus- als Einatmen.

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

BEWEGUNG 3.1

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung werden die Muskeln zunächst angespannt und dann entspannt. Die Methode wurde um 1929 von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt. Erstmals 1990 wurde seine Veröffentlichung auch auf dem deutschen Markt populär. Er fand in seinen Untersuchungen heraus, dass seelische Erkrankungen mit ständiger körperlicher Anspannung in Zusammenhang stehen können. Jacobsons Lehre zufolge kannst Du Deine Psyche über die Muskulatur positiv beeinflussen.

So funktioniert es:

1. Du liegst bequem auf der VITORI® Kristallmatte. Dann startest Du mit einem Muskel und spannst diesen an, anschließend entspannt Du ihn wieder. Das machst Du mehrmals hintereinander. Dies solltest Du in einem gleichbleibenden Rhythmus tun.
2. Du gehst zum nächsten Aerial und wiederholst die An- und Entspannung.
3. Das machst Du, bis Du alle Muskeln angespannt und entspannt hast.

Hinweis: Wenn Du noch keinerlei Erfahrung mit diesen Übungen hast, empfehlen wir Dir, vorher mit Deinem Arzt über die richtige Anwendung der progressiven Muskelentspannung zu sprechen.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

BEWEGUNG 3.2 YOGA

Eine Reise zur inneren Balance und körperlichen Gesundheit

Yoga ist weit mehr als nur eine Ansammlung körperlicher Übungen – es ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Ursprünglich aus Indien stammend, hat sich Yoga weltweit zu einer beliebten Methode der Selbstpflege und Achtsamkeit entwickelt. Diese uralte Disziplin bietet nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch eine tiefgreifende Möglichkeit, das innere Gleichgewicht zu finden.

Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die körperliche, geistige und spirituelle Elemente miteinander verbindet. Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Einheit“ oder „Verbindung“. Diese Einheit bezieht sich auf die Verbindung von Körper und Geist, aber auch auf die Verbindung mit der umgebenden Welt.

Warum Yoga praktizieren?

Die Vorteile von Yoga erstrecken sich weit über die körperliche Flexibilität hinaus. Regelmäßige Yoga-Praxis kann Stress reduzieren, Deine Konzentration verbessern, Deinen Schlaf fördern und Dein allgemeines Wohlbefinden steigern. Yoga ermöglicht es, einen Raum für Selbstreflexion zu schaffen und auf dem Weg zu einer tieferen inneren Balance und Ruhe voranzuschreiten. Du kannst auch problemlos Deine Yoga-Übungen auf der VITORI® Kristallmatte machen.

DREI ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

TIEFE BAUCHATMUNG:

1. Setze Dich in eine aufrechte Position und schließe die Augen.
2. Atme langsam und tief durch die Nase ein, spüre dabei, wie sich Dein Bauch ausdehnt.
3. Halte den Atem für einen Moment an und atme dann langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das für 5–10 Atemzüge, während Du Dich auf die Bauchatmung konzentrierst.

Hinweis: Falls Du gesundheitliche Bedenken hast, konsultiere vor Beginn Deiner Yoga-Praxis einen Arzt.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

BEWEGUNG 3.2 YOGA

KATZE-KUH-HALTUNG (MARJARASANA):

Komme in einen Vierfüßlerstand.

1. Beuge den Rücken nach oben, ziehe das Kinn zur Brust und atme aus (Katzenhaltung).
2. Senke den Bauch, hebe den Kopf und schaue nach oben, während Du einatmest (Kuhhaltung).

Wiederhole diese Bewegungen für 8–10 Atemzüge.

Hinweis: Passe die Intensität an Deine Bedürfnisse an und übertreibe die Bewegungen nicht.



HERABSCHAUENDER HUND (ADHO MUKHA SVANASANA):

Starte in der Tischposition mit Handgelenken unter den Schultern und Knien unter den Hüften.

1. Hebe die Hüften nach oben, strecke die Beine und Arme aus und drücke die Fersen in Richtung Boden.
2. Halte den Kopf zwischen den Armen und entspanne Nacken und Schultern.
3. Atme tief und halte die Position für 30 Sekunden bis 1 Minute.

Hinweis:

Falls Du Probleme mit Deinen Handgelenken oder Bluthochdruck hast, wähle möglicherweise eine sanftere Alternative.

