

HAKO-Entspannungsübungen

Übungen für Hand, Auge, Kopf und Ohr

Nach dem Üben bist Du entspannt und Dein Kopf ist frei.

Durch regelmäßiges Üben kannst Du Deine Konzentrations- und Gedächtnisleistung stärken, ebenso Kopfschmerzen und Verspannungen vorbeugen.

Heike Melzer

Oberhofer Weg 19

12209 Berlin

info@heike-melzer-kommunitation.de

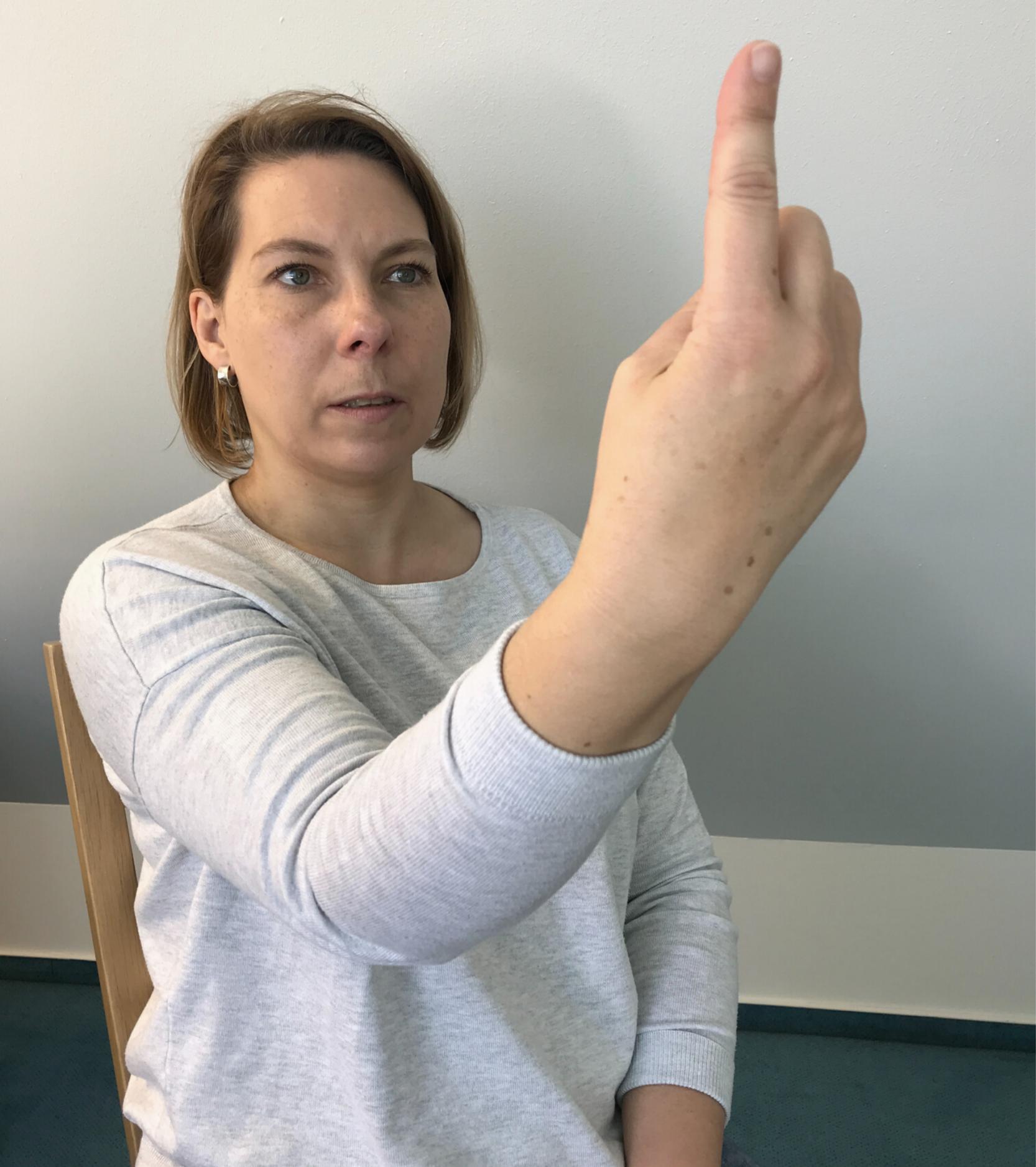
www.heike-melzer-kommunikation.de

Tel.: 01703879724



Hand

- Auf dem Handrücken, zwischen Daumen und Zeigefinger befindet sich ein Tal.
- Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand auf diesen Punkt 10 Sek. drücken.
- Dabei die Augen schließen und tief atmen.
- Drei Sekunden locker lassen und das Ganze drei Mal wiederholen.
- Hände ausschütteln und Finger lockern.
- Anschließend die Hand wechseln und das Ganze wiederholen.



Auge

- Einen Zeigefinger 30-50 cm vor das Gesicht in Augenhöhe halten.
- Im Wechsel den Finger ansehen und in die Ferne blicken. Dabei jeweils den Blick scharf stellen.
- Ca. 10x zwischen Finger und Ferne wechseln.
- Jetzt in der Phantasie auf Augenhöhe eine liegende 8 vorstellen.
- Mit Hilfe von Augen- und kleinen Kopfbewegungen die 8 nachschreiben.



Kopf

- Ca. 1 cm unterhalb der Schädelbasis liegen Muskelstränge parallel zur Wirbelsäule.
- Mit allen Fingerkuppen kräftig in die Muskelstränge drücken.
- Gerne mit dem Druck der Fingerkuppen im Nacken auf und ab wandern.
- 1 Minute kräftig drücken, Augen schließen und tief atmen.



KOPF

- Etwas oberhalb der Schädelbasis befinden sich rechts und links zwei Vertiefungen.
- Den Kopf gerade halten und mit den Daumen in die Vertiefungen drücken.
- Die Handflächen auf dem Kopf ablegen.
- Den Kopf sanft nach hinten neigen, die Augen schließen und tief atmen. Dadurch verstärkt sich der Druck auf die Punkte.
- Die Daumen leicht auf und ab bewegen; die Punkte massieren(1Min.).
- Lösen und nachspüren. Dabei tief atmen.



KOPF

- Neben den Augenbrauen befinden sich Vertiefungen an der Schläfe. Hier die Handballen ablegen.
- Mit den Handflächen ca. 1 Min. auf die Schläfe drücken.
- Dabei die Augen schließen und tief atmen.
- Danach, wie beim Kaugummikauen, die Backzähne bewegen. Der Muskel an der Schläfe muss zu spüren sein.
- Ca. 1 Min. bei geschlossenen Augen drücken, kauen und atmen.



OHR

- Mit dem Zeigefinger die knorpelige Erhebung vor dem Gehörgang festdrücken, so dass das Ohr verschlossen ist.
- Die Fingerkuppe des Mittelfingers klopft auf den Fingernagel des Zeigefingers.
- Augen schließen und tief atmen.
- Es ist ein Geräusch, ähnlich wie Trommelschläge zu hören.
- 10-15x klopfen; kurze Pause.
- Das Ganze 3x wiederholen.



HAKO-Entspannung

Damit erreichst Du eine kurzfristige Entspannung. Bei den ersten Anzeichen von Stress diese Übungen 1-2x täglich anwenden.

Autogenes Training

Damit bringst Du Deinen Körper in eine Tiefenentspannung und gibst ihm die Chance, sich zu erholen und zu regenerieren.

Mehr Infos dazu findest Du hier:

[Jetzt
informieren](#)