

Klaus G. Lieg

Entspannung

auf den Punkt gebracht mit der Akupressurmatte

- ✓ Akupressurmatte
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Body Scan



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-666-1

1. Auflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motives von © Dennis Spohr

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Ein kleines Vorwort	9
Oder: Warum ich dieses Buch geschrieben habe	
Bei welchen Beschwerden hilft die Matte?	13
Oder: Warum ist Entspannung so wichtig?	
Die Akupressurmatte	23
Oder: Traditionelle chinesische Medizin (TCM) trifft auf Innovation	
<i>Die alte Kunst der Akupressur</i>	25
<i>Was macht nun die Akupressurmatte aus?</i>	31
<i>Anwendung der Matte</i>	34

Die Powerkombi	53
Oder: Die Akupressurmatte trifft Autogenes Training und Co.	
<i>Autogenes Training (AT) und Akupressurmatte</i>	57
<i>Bewusstes Atmen und Akupressurmatte</i>	69
<i>Progressive Muskelentspannung und Akupressurmatte</i>	73
<i>Bodyscan und Akupressurmatte</i>	80
Über den Autor	89
Kontakt	90

Ein kleines Vorwort

oder

Warum ich dieses Buch
geschrieben habe

Seit über 30 Jahren unterrichte ich jetzt schon die verschiedensten Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Focusing, Atemtechniken und einige mehr. In vielen meiner Kurse werde ich immer wieder gefragt: »Was ist die BESTE Entspannungstechnik?« Meine Antwort ist stets die gleiche: »Die beste Entspannungstechnik ist die, die wirkt.« Alle Entspannungstechniken sind für sich gut, aber sie wirken nicht bei allen Menschen gleich. Jeder muss selbst herausfinden, welche für ihn die Methode mit dem besten Ergebnis ist.

Bei der Akupressurmatte ist das jedoch anders. Stell dir vor, dass allein in Schweden

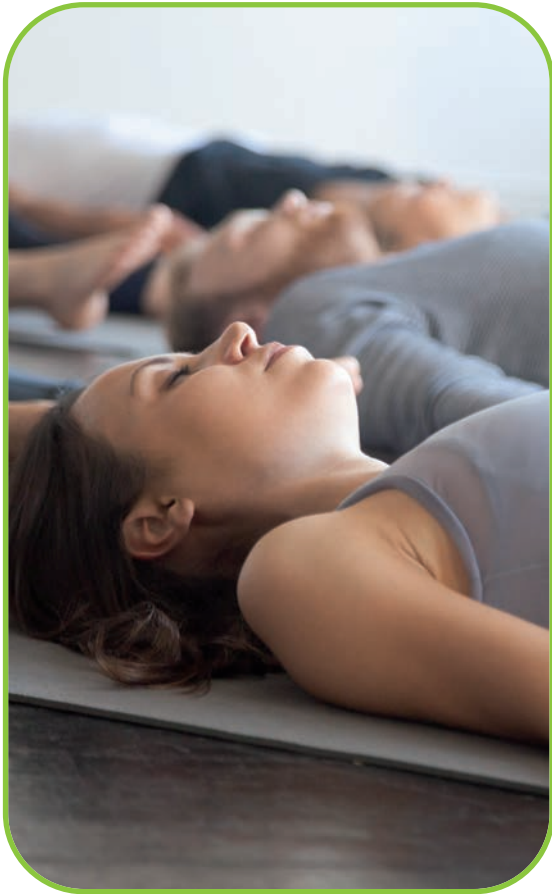
95 Prozent der Nutzer mehr als zufrieden damit sind! (Diese Umfrage bezog sich auf den Hersteller für die *Yantramatte*.) Sie loben die schnell eintretende Entspannung bei der Nutzung der Matte. Und da sind wir auch schon an dem Punkt, warum ich dieses Buch geschrieben habe: DIE METHODE WIRKT!

Ich habe im Buch jede Übung und Technik mit der Yantramatte einzeln vorgestellt und dazu deren jeweilige Geschichte beigefügt zum Nachlesen. Im Anschluss an die Übungen mit der Akupressurmatte kannst du dich in aller Ruhe in die Techniken des Autogenen Trainings nach Johannes Heinrich Schultz und in die Übungen der progressiven Muskelrelaxation (kurz PMR) nach Edmund Jacobson einarbeiten, um diese dann mit der Matte einzuüben.

Bei welchen Beschwerden
hilft die Matte?

oder

Warum ist Entspannung
so wichtig?



Dazu muss ich etwas weiter ausholen und bei dem größten »Verursacher« anfangen, der uns unsere Entspannung raubt: Stress. Stress macht krank. Und Dauerstress kann sogar jede Menge Krankheiten verursachen oder bestehende noch verschlimmern.

Zu den häufigsten dieser Krankheiten zählen:

Schmerzen

(Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen)

Jeder zweite Deutsche leidet und klagt über Rückenschmerzen. Mediziner wissen, dass in knapp 90 Prozent der Fälle ein seelischer Konflikt der Auslöser ist. Und genau dieser ständige seelische Konflikt überträgt

sich auf unsere Muskulatur und bewirkt Verspannungen, da die Muskulatur schlechter durchblutet wird.

Nimmt man im Vergleich zu heute beispielsweise den Neandertaler, der in belastenden Situationen einfach loszog und den Stress bei der Jagd oder beim »Schwingen der Keule« abbaute, so schneiden wir deutlich schlechter ab und bleiben auf unserem Stress sitzen, da uns diese Möglichkeiten einfach nicht gegeben sind. Da unsere Neandertaler aber darauf trainiert sind, in belastenden Situationen die sogenannten Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol auszuschütten, werden diese trotzdem ausgeschüttet und lagern sich in unserer Muskulatur ein. Da wir dem Stress aber nicht, wie der Neandertaler, zeitnah Luft machen können,

RÜCKEN

Wenn du mit dem Lendenbereich auf deiner Yantramatte liegen möchtest, strecke hierzu entweder die Beine lang auf dem Boden aus oder stelle deine Fersen gegen dein Gesäß. Ich empfehle dir hierbei, dir ein kleines Kissen unter den Nacken zu legen, wenn es dir zusätzlich guttut.

Effekt

Diese Position kann deine Akupressurpunkte und Nerven entlang der Wirbelsäure stimulieren



KIEFER

Lege deine Wange vorsichtig auf die Matte. Zunächst empfiehlt sich die Verwendung eines sehr dünnen Tuches zwischen Gesicht und Matte. Nach einigen Behandlungen kannst du auf dieses Tuch verzichten.

Effekt

Diese Position löst die Spannungen im Kiefer und in deinem Gesicht. Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper, es beeinflusst das Skelett, die Muskulatur, das Nervensystem und ist das Bindeglied zwischen Kopf und Wirbelsäule. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des



Kiefergelenkes verändern und nehmen damit Einfluss auf die Wirbelsäule. Häufige Krankheitsbilder, zu denen Tinnitus, eine verspannte Nacken- und Schultermuskulatur, Sehschwierigkeiten, Lernprobleme oder chronische Müdigkeit gehören, lassen sich bei regelmäßiger Anwendung lösen.