



Sich ablenken: Körperempfindungen (1)

Starke Anspannung (> 70) können Sie reduzieren, indem Sie sich starken, nicht verletzenden Reizen aussetzen – Sie können sich also durch Körperempfindungen ablenken.

Übungen zum Spüren

- kaltes Wasser über das Gesicht laufen lassen
- Ihren Kopf in ein Becken mit kaltem Wasser tauchen
- einen Eiswürfel in die Hand oder in den Mund nehmen
- eine kalte Dusche nehmen
- einen Igelball über Ihre Arme rollen
- mit Ihren bloßen Füßen über einem Holzstab rollen
- die verschiedenen Spannungen von Gummibändern und Haargummis spüren, Muskeltraining mit dem Theraband
- Eisgelkissen auf verschiedene Hautstellen legen
- Wechseldusche (warm/kalt) nehmen (Sie müssen jedoch sicherstellen, dass Sie sich nicht verbrennen können!)
- mit nackten Füßen in einem Bach stehen
- auf kleinen Murneln balancieren
- auf Kies, Tonkugeln oder Katzenstreu gehen
- barfuß draußen laufen
- Massage erhalten oder sich selbst massieren; Massagegeräte benutzen
- Übungen an der Wand: Sich mit dem Rücken anlehnen und die Knie im 90°-Winkel aufstellen, einen Tennisball zwischen Rücken und Wand klemmen und ihn hoch- und runterrollen.
- Muskeln anspannen und loslassen
- Krafttraining
- Handtrainer für Gitarristen verwenden
- sich von jemandem festhalten oder drücken lassen
- sich selbst umarmen
- etwas Schweres schleppen
- in einem kalten See schwimmen
- mit Bademassagehandschuhen sich selbst massieren
- Sandsäckchen auf den Bauch legen
- Schmerzpunkte fest drücken: Muskelansatz am Schlüsselbein, Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger
- die Kaumuskulatur massieren