

Entspannungsübungen

Entspannende Atemübungen

- Legen Sie im Sitzen die Handflächen auf Ihre Knie, atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein, fühlen Sie bewusst, wie die Luft in Ihre Lungen und von hier in Ihren ganzen Körper strömt.
- Atmen Sie durch die Nase oder durch den Mund aus.
- Ihre Atmung verlangsamt sich und wird tiefer.
- Nach und nach stellt sich Entspannung ein.

Lockerungsübungen

- Strecken Sie Ihre Beine aus, heben Sie die Zehen an, die Fersen berühren dabei den Boden.
- Spannen Sie die Wadenmuskeln kurz an, lösen Sie die Spannung. Wiederholen Sie diese Übung für die Oberschenkel, die Bauchmuskeln, die Arme und Ihre Hände (ballen Sie Ihre Hände zur Faust).
- Entspannen Sie Ihre Schultern: Spannen Sie die oberen Rückenmuskeln an und ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten, heben und senken Sie die Schultern, beugen Sie Ihren Kopf nach hinten und nach vorn.
- Dehnen Sie Ihre Wirbelsäule: Legen Sie die Hände über den Kopf, atmen Sie ein und strecken Sie Ihre Arme, als ob Sie sich ein paar Zentimeter größer machen möchten.

Nehmen Sie die Arme wieder herunter, atmen Sie sanft ein und aus und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.

Übungen für den Kreislauf und gegen das Schweregefühl in den Beinen

- Bewegen Sie Ihre Füße: Heben Sie die Zehen an, wobei die Fersen den Boden berühren. Heben Sie dann die Fersen an und berühren Sie den Boden mit den Zehenspitzen. Wiederholen Sie diese Übung ca. zehnmal.
- Rollen Sie Ihre Füße von der Ferse zu den Zehen ab, wenn Sie sich im Mittelgang die Beine vertreten.
- Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen während Ihres Fluges mehrmals zu wiederholen.

Dehnungsübungen

- Sitzen Sie aufrecht mit geradem Rücken. Ziehen Sie die Schultern beim Einatmen hoch, als ob Sie Ihre Ohren mit den Schultern berühren möchten. Verharren Sie kurz in dieser Stellung, lassen Sie die Schultern wieder fallen und wiederholen Sie diese Übung fünfmal.
- Entspannen Sie Ihre Wirbelsäule: Verschränken Sie die Arme über dem Kopf, strecken Sie Ihre Arme nach oben und dehnen Sie so Ihre Wirbelsäule. Strecken Sie die rechte Hand zur Decke und dehnen Sie die rechte Seite Ihres Oberkörpers. Dehnen Sie anschließend die linke Körperseite auf dieselbe Weise.
- Lehnen Sie Ihren Kopf an der Kopflehne an, entspannen Sie Ihre Schultern, drehen Sie den Kopf langsam und behutsam von links nach rechts und von rechts nach links.

Beruhigende und entspannende Massage

- Gesichtsmassage: Massieren Sie die einzelnen Gesichtspartien mit den Fingerspitzen und führen Sie dazu mit sanftem Druck kleine Kreisbewegungen aus. Beginnen Sie an der Stirn und massieren Sie langsam bis zum Kinn, beachten Sie dabei die Schläfen besonders, damit die Massage eine sofortige und lang anhaltende beruhigende Wirkung entfaltet.
- Kopfmassage: Massieren Sie den Oberkopf mit den Fingerspitzen, arbeiten Sie sich an den Seiten sanft bis zum Nacken und Haaransatz vor. Mit dieser Massage regen Sie die Durchblutung und die Nervenzentren an, was sofort zu einem Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung führt.
- Fußmassage: Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, stellen Sie einen Fuß auf Ihrer Sitzfläche ab. Nehmen Sie eine Zehe in die Hand, bewegen Sie die Zehe und ziehen Sie sie sanft in Richtung Körper. Führen Sie diese Bewegungen für jede Zehe durch. Reiben Sie die Gelenke von den Zehenzwischenräumen bis zum Fußgelenk. Nehmen Sie den Fuß in beide Hände, kreisen Sie mit den Daumen an der Fußoberseite und massieren Sie Ihre Fußsohle gleichzeitig mit den Fingern. Das wirkt garantiert entspannend!
- Bauchmassage: Atmen Sie sanft ein und wölben Sie dabei Ihren Bauch 5 Sekunden lang, atmen Sie langsam aus und ziehen Sie dabei den Bauch ein. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Kreisen Sie mit der flachen Hand eine Minute lang auf Ihrem Bauch. Üben Sie anschließend beim Ein- und Ausatmen auf dem ganzen Bauch sanften Druck mit Ihren Fingerspitzen aus. Diese Massage wirkt entspannend und regt die Verdauung an.

•