

## Selbstentspannungstechniken

Augensegment Band I	<p>Haarboden mit Fingerbeeren massieren oder ausstreichen</p> <p>Stirne runzeln und wieder entspannen</p> <p>Stirne von der Mitte her mit den Fingern zu den Schläfen hin ausstreichen</p> <p>Stirne mit Handballen massieren</p> <p>Ohren mit Handballen massieren</p> <p>Ohrmuschelrand kneten</p>
Augensegment Band II	<p>Augen rasch im Raum bewegen</p> <p>Augen bis zur Endstellung nach oben, unten und seitlich bewegen</p> <p>Hände aneinander reiben und Handflächen wie Schalen über die Augen halten</p> <p>Weinen</p> <p>Rand der Augenhöhle massieren</p> <p>Dellen der Nervenaustrittspunkte am oberen und unteren Rand der Augenhöhle massieren</p> <p>Schläfenmuskel mit Handballen massieren</p> <p>Muskelansatzlinie an der Schädelbasis von der Mitte nach aussen massieren</p>
Mundsegment	<p>Gähnen</p> <p>Rund um den Mund massieren</p> <p>Kaumuskel massieren, ausstreichen oder abklopfen</p> <p>Auf Gegenstand oder Fingerknöchel beißen</p> <p>Lippen beim Ausatmen mit Ton vibrieren lassen (Schnauben)</p> <p>Grimassieren</p> <p>Saugen an Daumen oder Handballen</p> <p>Löwenatmung (Zunge rausstrecken beim Einatmen)</p> <p>Kinn massieren</p>
Halssegment	<p>Tönen, seufzen, Geräusche machen</p> <p>Kehlkopf mit zwei Fingern sanft schütteln</p> <p>Nackmuskeln kneten</p> <p>Kopf langsam nach links und rechts drehen, in der Endstellung Kinn zur Schulter senken</p> <p>Kopf seitlich neigen, gegenseitigen Arm zum Boden ziehen</p> <p>Hände hinter dem Kopf verschränken, Kinn zur Brust ziehen</p>
Brustkorbsegment	<p>Sympathikotone Atmung</p> <p>Arme einatmend parallel über den Kopf heben, ausatmend wieder zurückbringen</p> <p>Arme seitlich ausstrecken, einatmend Daumen nach oben rollen, ausatmend nach unten</p> <p>Ausatmend mit der flachen Hand oder mit der Faust auf das Brustbein drücken</p>
Zwerchfellsegment	<p>Explosive Töne machen: Ha! Tscha!</p> <p>Zwischenrippenmuskeln massieren</p> <p>Ausatmend mit den Handflächen auf die Rippenbogen drücken</p> <p>Zwerchfellansatz unter dem Rippenbogen massieren</p> <p>Würgreflex auslösen durch Finger in den Mund stecken</p>
Bauchsegment	<p>Bauchatmung</p> <p>Bauchatmung mit Tönen auf Wuuu</p> <p>Bauch im Uhrzeigersinn kreisend massieren</p> <p>Knie anziehen und umgreifen, ausatmend zum Bauch hinziehen, einatmend Raum geben</p>

Beckensegment	Imaginativ durch Beckenboden oder Genitalien ein- und ausatmen Beckenschaukel In Rückenlage Becken anheben und auf die Unterlage fallen lassen Beckenboden anspannen und loslassen Fusssohlen aneinanderlegen, einatmend Knie öffnen, ausatmend schliessen (Schmetterling) Auf den Boden stampfen Füsse massieren
---------------	---