

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Power Napping ist trainierbar

Wie bereits im vorangegangenen Artikel beschrieben, wird durch einen „Powernap“ nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch das körperliche und geistige Befinden gesteigert. Bereits in Japan oder in den USA dürfen immer mehr Angestellte ein mittägliches Schläfchen einlegen. In den USA werden sogar eigens dafür Entspannungsräume eingerichtet.

Allerdings ist es gar nicht so leicht auf Knopfdruck zu entspannen. Denn man darf bei den ganzen positiven Vorteilen eines nicht vergessen, man befindet sich immer noch auf der Arbeit und kann eben nicht – wie vielleicht abends im eigenen Bett – sich stundenlang hin und her wälzen, bis man endlich zur Ruhe kommt. Wie jedoch beim Sport auch, kann man das Powernapping trainieren. Eine sehr einfach zu erlernende Methode ist hierbei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Die Progressive Muskelentspannung wurde in den 1930ern entwickelt und bezieht abschnittsweise unterschiedliche Muskelgruppen mit ein. Das Schöne an dieser Methode ist, dass sie nicht nur muskuläre Verspannungen löst, sondern auch nachweislich beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System, den Blutdruck oder auch auf den Umgang mit Stresssituationen wirkt.

Das Prinzip der Progressive Muskelentspannung beruht darauf, dass man selbst durch eine kräftige Muskelanspannung eine verstärkte Durchblutung der Muskulatur herbeiführt, welche man nach dem Entspannen als eine Art durchströmende Wärme empfindet. Diese Entspannungsmethode verbindet man am besten jedes Mal mit dem Entspannungsnickchen, indem man sich 4 Wochen Zeit nimmt, dieses zu üben. In der Regel bemerkt man schon nach 14 Tagen, dass man schneller in der Kurzschlaf kommt.

Die Entspannungsübungen können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden, wobei das Sitzen oft logistisch einfacher sein wird.

Hier eine Anleitung zur Kurzentspannung:

Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Lassen Sie sich dabei Zeit.

Spannen Sie nacheinander einzelne Muskeln Ihres Körpers für etwa 5 Sekunden lang an, aber bitte nur so stark, dass Sie ein leichtes Ziehen spüren und halten Sie die Spannung. Lösen Sie anschließend die Spannung wieder. Achten Sie bewusst für ca. 10 Sekunden auf das Gefühl der Entspannung.

Beginnen Sie mit der rechten Hand.

1. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen sie an. Zählen Sie langsam von 1 bis 5, und lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie nun das Gefühl der Entspannung.
2. Nun ballen Sie die linke Hand zur Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie die Spannung wieder locker.
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die dabei die Augen ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, Spannung halten und entspannen Sie wieder.

6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht. Spannung halten und entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.
 7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, Spannung halten und entspannen Sie wieder.
 8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, Spannung halten und entspannen Sie wieder.
 9. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, Spannung halten und entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.
 10. Beißen Sie nun die Zähne zusammen, Spannung halten und entspannen dann wieder.
 11. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, Spannung halten und entspannen Sie wieder.
 12. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, Spannung halten und entspannen Sie wieder.
 13. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, Spannung halten und lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.
 14. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, die Spannung halten und entspannen Sie wieder.
 15. Nun atmen Sie tief ein, dass sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.
 16. Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.
- Bleiben Sie jetzt noch einige Minuten ruhig sitzen und genießen Sie die Entspannung.

Versuchen Sie an nichts zu denken. Wenn doch die Gedanken anfangen zu kreisen, dann nehmen Sie diese wahr und lassen die Gedanken anschließend wieder ziehen wie Wolken am Horizont. Vielleicht schaffen Sie es nach einigen Übungseinheiten auch schon, in einen leichten Schlaf zu kommen. Ziel des Trainings der Progressiven Muskelentspannung sollte es sein, viel schneller in die Entspannung zu gelangen und eventuell sogar die Muskelentspannung auszulassen, um direkt mit dem Powernap zu starten.

Wie bereits im vorherigen Artikel beschrieben ist auch das Aufwachen, also der Zeitraum bis ich wieder am Arbeitsplatz sitze und mit meiner Arbeit fortfahre, wichtig. Springen Sie nicht sofort nach der Entspannung auf und legen mit Ihrer Arbeit los, sondern gehen Sie zum Fenster und nehmen dort ein paar tiefe Atemzüge, recken und strecken Sie sich. Frische Luft und Bewegung sind eben auch ein natürliches Aufputzmittel ohne Nebenwirkungen. Kurze Rituale helfen, um sich nach einer Entspannung wieder fit und einsatzbereit zu fühlen. In dem Sinne – schlafen Sie gut!

Und bleiben Sie gesund!
Nina & Christian Kache