



Erasmus+



Stressreduktion und Entspannung

Was ist Konzentration?

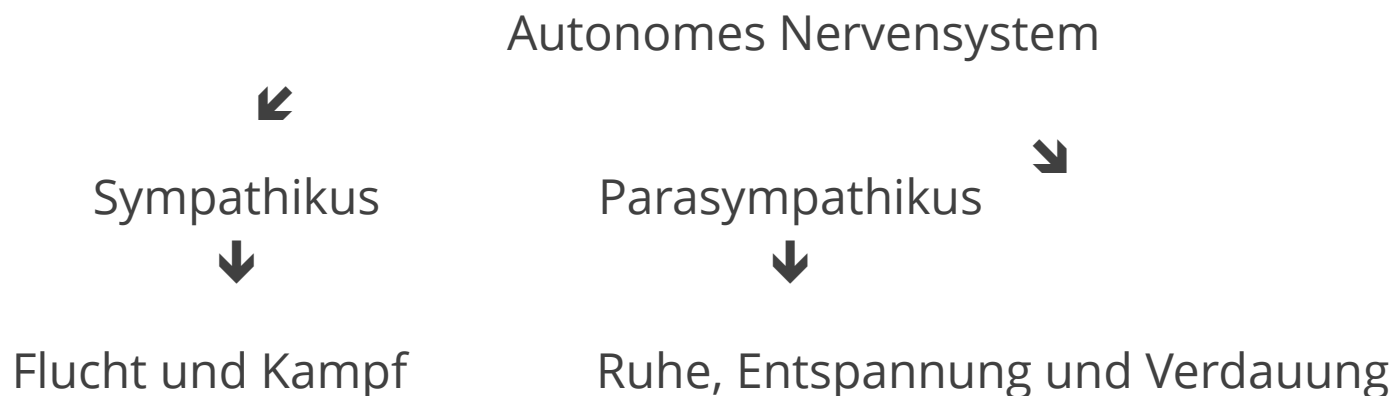
Definition: „Konzentration (lateinisch concentra, „zusammen zum Mittelpunkt“) ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.“

Was ist Achtsamkeit?

Definition: „Achtsamkeit ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“

Das autonome Nervensystem

Das autonome Nervensystem ist der Teil der Nervensystems, welcher sich der willentlichen Kontrolle entzieht. Dieses wird wiederum in Sympathikus und Parasympathikus unterteilt, welche die Hintergrundprogramme der Körperfunktionen steuern. Vereinfacht ausgedrückt wird der Sympathikus aktiviert, wenn wir unter Stress stehen und der Parasympathikus, wenn wir uns eine Pause nehmen und zur Ruhe kommen.





Yoga

Durch das Praktizieren von Yoga sollen die physischen, mentalen und vitalen Ebenen zusammengeführt und in Einklang gebracht werden. Wichtig dafür ist auch die Akzeptanz der eigenen körperlichen und geistigen Grenzen. Die

physischen Aspekte des Yoga sind dazu da den Körper gesund zu erhalten und/oder um körperliche Beschwerden zu lindern. Die Übungen stärken und dehnen die Muskeln, lösen Verspannungen/Blockaden und wirken stressreduzierend, entspannend und konzentrationsfördernd.

Die geistigen Ziele des Yoga umfassen Vertrauen, positives Denken und die Förderung der Erinnerung. Die Steigerung der Achtsamkeit gegenüber der Welt und sich selbst dient vor allem der Bewusstseinsweiterung, die idealerweise auch ein Stück mit in den Alltag hineinwirkt.

Meditation

Die Meditationspraxis ist die Schulung der Konzentration. Mit zunehmender Übung wird die Konzentration zur Achtsamkeit. Und im weiteren Verlauf soll diese Achtsamkeit den Alltag begleiten, sodass Meditation nicht nur in der Stille möglich ist, sondern tägliche Aufgaben meditative werden. Um dies zu ermöglichen wird in der Meditation



geübt Gedanken, Gefühle oder auch Sinneseindrücke zu beobachten ohne sie zu bewerten, eine Fähigkeit die sich mit regelmäßigem Üben auf Alltagssituationen übertragen kann.



Atemübungen

Im Kontext der Atmung ist interessant zu wissen, dass die regelmäßige Praxis des langsamen Atmens, vor allem der langen Ausatmung, den parasympathischen Tonus erhöht und die sympathische Aktivität vermindert, wodurch sich die Herz-Kreislauf-Funktionen und Atemfunktion verbessern.

Körperwahrnehmung

Der Begriff Propriozeption stammt aus dem Latein von proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“ und steht für die Körperwahrnehmung, also die Fähigkeit die Lage des Körpers, die Stellung der Gliedmaßen im Raum und ihre Bewegung, wahrzunehmen, auch ohne sie zu sehen. Der Gleichgewichtssinn meldet hierbei die Lage des Körpers in Bezug auf die Schwerkraft.



Literatur:

Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2009, 4. Auflage 2018). Neurowissenschaften: Ein grundlegendes Lehrbuch für Biologie, Medizin und Psychologie. Springer-Verlag.

Schleip, R. (2012). Fascia as a Sensory Organ - A Target of Myofascial Manipulation. In Dalton, E. (Eds.), Dynamic Body: Exploring Form, Expanding Function (pp 137-163). Freedom from Pain Institute.

Sinha, A. N., Deepak, D., & Gusain, V. S. (2013). Assessment of the effects of pranayama/alternate nostril breathing on the parasympathetic nervous system in young adults. Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 7(5), 821.

Internetquellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration_(Psychologie)) (abgerufen am 21.06.2021).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness)) (abgerufen am 21.06.2021).

Bilder:

By Dr. Joe Kiff (<http://psychology.wikia.com/wiki/User:Lifearist> / http://psychology.wikia.com/wiki/User:Dr_Joe_Kiff) - http://psychology.wikia.com/wiki/File:Sensory_and_motor_homunculi.jpg (as seen, e.g., on http://psychology.wikia.com/wiki/Sensory_integration)., CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=60730027>

By Free Clip Art - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=66961634>

<https://pixabay.com/de/photos/frau-silhouette-sonnenuntergang-570883/>



2221600/



Erasmus+

<https://pixabay.com/de/photos/yoga-indian-yoga-mann-meditation->

