



Entspannung für Senioren

Wenn von Senioren, die Rede ist könnte man meinen, dass Senioren ja genug Zeit haben die Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden. Aber oft täuscht der erste Blick, denn Senioren haben trotz der vielen Zeit, welche sie haben da die Belastung arbeiten wegfällt oft trotzdem Stress, Sorgen und Ängste in ihrem Alltag. Diese Stress- und Angstsituationen sind meist anderer Natur, wie die Probleme von Menschen, welche noch berufstätig sind.

Welche Ursachen führen zu Stress im hohen Alter?

Die Ursachen, welche Senioren in Stresssituationen versetzen sind andere als, die bei Personen, welche jünger sind. Hier sind ein paar Beispiele welche Faktoren bei Senioren Stress auslösen.

- Verlust eines Partners
- Geldsorgen
- Gesundheitsprobleme
- Mangelnde Unabhängigkeit
- Weniger soziale Kontakte

Was sind die Symptome, welche ältere Menschen haben?

Die Symptome, welche der Stress auslöst, können unterschiedlicher kaum sein. Senioren kämpfen in Stresssituationen mit:

- Chronischen Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schmerzen in der Brust
- Herzklopfen
- Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Magenverstimmungen

Diese Symptome rauben den Senioren/innen zusätzliche Kraft. Doch Entspannungsübungen können diesen Symptomen, herbeigeführt durch Stresssituationen, helfen.

Wie können Entspannungsübungen bei diesem Stress helfen?

Entspannungsübungen helfen jung und alt mit Stress fertig zu werden und den Alltag besser zu bewältigen. Hier sind Entspannungstechniken, welche älteren Menschen helfen den Stress abzubauen.



運動藝術



Stresskontrolle durch kontrolliertes Atmen: Hält man die Atmung konstant so kannst du nicht nur Stress abbauen. Nein auch Ängste können überwunden werden. Am besten sitzt man bequem auf einem Stuhl und legt die Hände auf den Bauch. Der Atem wird durch die Nase bis tief in die Lungenflügel geatmet. Man bemerkt, wie sich der Bauch bei jedem Atemzug bewegt. Diese Übung sollte man ca. 10 Minuten am Tag absolvieren, um zu Entspannung zu kommen und den Stress abzubauen.

Meditation: Bei der Meditation ist das wichtigste, dass du an einen ruhigen Ort meditierst und zudem die Zeit zur Meditation hast. Am besten sollte bequeme Kleidung getragen werden und alle störenden Sachen, wie zum Beispiel eine Uhr oder eine Brille abgezogen werden. Dann setzt man sich aufrecht hin, entweder auf den Boden oder auf einen Stuhl. Die Augen werden geschlossen und dann wird tief eingeatmet. Den Atem fließen lassen und den Fokus auf den Atem lenken. Es wird tief ein- und ausgeatmet.

Ein positives Selbstgespräch führen: Es werden kommende negative Gedanken in etwas positives gewandelt. Gib dem positiven Gedanken mehr Platz und Raum und ziehe aus diesem positiven Gedanken Kraft, indem du diese laut vor dich hinsprichst.

Entspannungsübungen für die Muskeln: Sinn dieser Übungen ist es durch ein Mittelmaß an Anspannung und Entspannung zu einer Entspannung zu kommen. Sinnvoll sind diese Übungen vor dem Schlafen gehen, denn diese ermöglichen es ruhig zu werden, entspannt einzuschlafen, durchzuschlafen und am morgen erholt aufzustehen. Es wird sich auf die Hauptmuskeln in den Armen, Beinen, Schultern und Füßen konzentriert. Entspannungsübungen für die Muskeln kennt man aus der progressiven Muskelentspannung und dem Qi Gong. Es werden die Muskelgruppen gezielt angespannt, um diese im Nachhinein zu entspannen. Spüre die Entspannung, die den Körper nach der Anspannung durchflutet.

Visualisierung deines Traumes: Neue Inspirationen, das Selbstvertrauen stärken und Stress abzubauen erreicht man durch die Visualisierung eines Traums. Konzentriere dich auf das positive Gefühl und die guten Gedanken in deinem Traum. Es können Bilder, Gerüche, Menschen oder andere Dinge visualisiert werden. Der Gedanken- beziehungsweise Gefühlswelt sind keine Grenzen gesetzt.

Sanfte Übungen: Den Körper mit Yoga, Tai Chi, Gymnastik oder Pilates sanft dehnen und stärken. Zusätzlich wirkt die Übung, während man sich hierbei auf den Atem konzentriert, sehr entspannend.

Beruhigende Musik: Angst und Ängstlichkeit lindern, sowie Stress reduzieren mit Entspannungsmusik. Dies können Naturgeräusche oder andere entspannende Musik sein.

Fazit Entspannung für Senioren

Entspannung für Senioren ist genauso wichtig, wie die Entspannung für Kinder oder jüngere Menschen. In der Regel gilt es, den Stress frühzeitig zu erkennen und



運動藝術



diesen dann gezielt zu behandeln. So profitieren Senioren von einer Stressbewältigung durch Entspannung. Dies ist für Senioren wichtig, auch wenn deren Sorgen oftmals andere sind, wie die Sorgen der jüngeren Menschen. Man sollte jede Sorge, Angst und Stress ernst nehmen und diese dementsprechend vermeiden oder abbauen.

 bewegungs-art

運動藝術