

Achtsamkeit und Gesundheit fördern

VON JOST SAGASSER M.A., BRAINLIGHT GMBH - AKTUALISIERT AM 04.10.2017 - 14:48



Körperliche und psychische Gesundheit lassen sich durch spezielle Anwendungen mit Entspannungstechnologien verbessern.

Achtsamkeit ist in aller Munde. Unternehmen werben damit, Achtsamkeit in den Führungsstil ihrer Chefetagen integriert zu haben. Achtsamkeit verkörpert Bewusstheit. Diese verankert im Hier und Jetzt und stoppt idealerweise den unendlich sprudelnden Gedankenfluss. Anwender*innen bestimmter Techniken zum Erreichen der Achtsamkeit berichten von einem großen Plus an Lebensqualität, nachdem sich der gewünschte Zustand einstellte – in jedem Alter. Ausgewählte Technologien stimmen per Knopfdruck darauf ein.

Dem Hamsterrad entkommen – Lösungsansätze zur Stressreduzierung

Stress, welcher ein Bedürfnis nach Ruhe und Ausgleich hervorruft und quasi eine achtsame Haltung provoziert, ist inzwischen ein Alltagsphänomen, das fast jeden zweiten Erwachsenen betrifft. Dabei ist Stress an sich nicht neu, es hat ihn immer gegeben, er gehört zum Leben

dazu. Entscheidend ist aber die Frage der Dosis bzw. der Dauer, Stärke und Form sowie die Frage, wie wir mit Stress umgehen und ihn bewältigen. Grundsätzlich hilft es, die eigene Lebensenergie zu stärken: Dies tut nicht nur kranken, sondern auch gesunden Menschen gut.

Pflegeheim Suche

Pflegedienst Suche

Medizinexperten Suche

Mit den "10 Anleitungen zur Achtsamkeit" bietet ein Goldbacher Hersteller von Entspannungstechnologien eine Möglichkeit, dem Hamsterrad zu entfliehen. Die Programme werden darüber hinaus dem aktuellen Trend nach Bewusstheit gerecht. Neu an den Programmen, die von dem bekannten Psychologen und Neurowissenschaftler **Dr. Ulrich Ott** entwickelt und persönlich gesprochen werden, ist die Vermittlung von Achtsamkeitstechniken während der geistigen und körperlichen Entspannung. Wie in allen brainLight-Programmen werden die Anleitungen und Übungen durch audio-visuelle Tiefenentspannung auf Knopfdruck und wahlweise auch

körperliche Entspannung durch Shiatsu-Massage unterstützt. In den ersten 5 Sitzungen vermittelt der Autor der Programme, die grundlegenden Aspekte von Achtsamkeit, verbunden mit Übungen, mit denen Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung, geistige Offenheit und positive Emotionen entwickelt werden können. Die nachfolgenden Sitzungen befassen sich mit Anwendungen im Alltag, der achtsamen Kommunikation, der achtsamen Arbeit und dem achtsamen Genießen. In der abschließenden 10. Sitzung werden einige der Übungen und zentralen Aussagen aus den vorherigen Sitzungen nochmals wiederholt, um dem Anwender ein Gesamtbild der vielen Facetten von Achtsamkeit zu vermitteln.

Auch die Gesundheit lässt sich audio-visuell unterstützen

Auch die Gesundheit lässt sich mit entsprechenden audio-visuellen Programmen stärken. Die neuen "Heilmeditationen für die inneren Organe" können die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren und damit Menschen auf ihrem Weg zur persönlichen Mind-Body-Balance unterstützen. Bei dem Mind-Body-Balance-Ansatz geht es in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin (MBM) im Kern um Achtsamkeit, Entspannung und Veränderung des Life-Styles. Mit Mind-Body-Balance und Tiefenentspannung sind eine höhere Stressresilienz, mehr Lebensenergie und die Stärkung der Regenerationskraft möglich.

Anwender*innen der "Heilmeditationen" können sich auf eine außergewöhnliche Reise durch den eigenen Körper freuen. Sie lernen dabei im Einführungstext als Erstes die Funktion und Wirkungsweise der inneren Organe aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der anschließenden, geführten Meditation wird das entsprechende Organ mit Visualisierungsübungen gezielt dabei gefördert, gesund zu werden oder zu bleiben. Die Musik wurde speziell zu den Texten komponiert und ist jeweils in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Frequenzforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Diese Synergie aus Worten, Ton und Licht gibt Anwender*innen ein Werkzeug an die Hand, um aktiv ihre eigene Gesundheit zu fördern.

Um Achtsamkeit zu erlernen und die Gesundheit der inneren Organe auch ohne audio-visuelles Entspannungssystem mit gezielten Heilmeditationen zu unterstützen, gibt es diese neuen

Programme ab sofort auch als **Audio-Versionen** (also als vollständige, sprachgeführte Meditationen mit Musik, aber ohne Massage, Licht- und Ton-Frequenzen) zum **Download** zu erwerben.

Entspannung auf Knopfdruck als ein Weg aus dem Stress

Sich entspannen zu können bzw. die Entspannungsfähigkeit ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt und die Basis für ein gesundes Leben in Balance. Wenn diese Fähigkeit jedoch nicht mehr vorhanden ist und der Körper sich nicht mehr von allein entspannt, kann es helfen, audio-visuelle Entspannungstechnologien zu testen. Auf Knopfdruck werden Anwender*innen dabei durch Licht- und Tonstimuli, die sie über Visualisierungsbrille und Kopfhörer wahrnehmen, in die Tiefenentspannung geführt. Die Kombination von audio-visueller Stimulierung mit der Massage macht die brainLight-Anwendung zu einem Rundum-Wohlfühlerlebnis. Durch diese Art der bewussten und ganzheitlichen Entspannung lässt sich das Leben in jedem Alter schöner gestalten.

I. Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- Sofortiger Stressabbau
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- positive Herangehensweise an tägliche Herausforderungen des Lebens

II. Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- Höhere Stressresistenz und Belastbarkeit
- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Mehr geistige Klarheit und leichtere Entscheidungsfindung

III. Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Tägliche Probleme werden als Aufgabe, Chance und Herausforderung gesehen.
- Unterstützung bei der Erhaltung und Verbesserung der Selbständigkeit und Mobilität.

Hier gelangen Sie zur Startseite des Ressorts "Best Ager" – Für Senioren und Angehörige.

Weitere Themen für Best Ager

Haus & Wohnen, Lifestyle & Reise, Gesundheit, Politik & Pflege, Recht & Finanzen, Bewegung & Mobilität, Finanzielle Ruhestandsplanung, Sicherheit, Innovation & Technik, Ambiente & Design, Reisen, Wohn- & Lebensqualität, Aktiv im Alter, Altersgerecht umbauen, Freizeit & Wellness,