

Beck kompakt

Die besten Entspannungstechniken

Die effizientesten Übungen für Büro und zu Hause

von
Marko Roeske

1. Auflage

Die besten Entspannungstechniken – Roeske

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Beck kompakt



Verlag C.H. Beck München 2011

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 62587 9

Stichwortverzeichnis

- Akupressur 84
 - Hintergrund 84
 - Punkte 85
 - Vorbereitung 86
- Allergie 89
- Angststörungen 23
- Appetitlosigkeit 87
- Asthma 87
- Atemübung 19
- Augendruck 88
- Augenschmerzen 88
- Autogenes Training 11
 - Formeln 17
 - Hintergrund 11
 - Positionen 13
 - Rücknahme 16
 - Stufen 13
 - Übungen 15, 18
 - Übungsreihenfolge 19
 - Vorbereitung 13
- Autosuggestion 11

- Bandscheibenprobleme 88
- BildschirmEinstellung 108
- Biorhythmus 106
- Blutdruck 88

- Chi Gong *siehe* Qi Gong

- Disstress 8
- Durchfall 89

- Effleurage 70
- Eustress 8

- Farbgebung 118
- Farbwirkung 119
- Feldenkrais 62
 - Hintergrund 62
 - Übungen 63
 - Vorbereitung 63

- Gesichtsschmerzen 89

- Halschmerzen 89
- Hatha Yoga 32
- Herzübung 20
- Heuschnupfen 89
- Hexenschuss 90
- Husten 90

- Karpaltunnel-Syndrom 107
- Kopfschmerzen 90

- Lichtdusche 114
- Lichtquelle 108



- Massage 69
 - Hintergrund 69
 - Öl 71
 - Techniken 74
 - Übungen 80
 - Vorbereitung 71
- Massagetechniken
 - Klopfen 78
 - Kneten 76
 - Reiben 77
 - Schwingen 79
 - Streichen 75
- Menstruationsbeschwerden 91
- Meridiane 84
- Migräne 91
- Müdigkeit 91
- Nackenschmerzen 91
- Nasennebenhöhlenentzündung 92
- Partnermassage 83
- Pétrissage 70
- Progressive Muskelentspannung 22
 - Atmung 24
 - Hintergrund 22
 - Rücknahme 24
 - Übungen 23
 - Vorbereitung 23
- Qi 50, 85
- Qi Gong 49
 - Grundpositionen 50
 - Hintergrund 49
 - Übungen 53
 - Vorbereitung 50
- Rückenschmerzen 92
- Rücknahme 12, 16, 24
- Ruhetönung 17
- Schlafstörungen 23
- Schluckauf 92
- Schnupfen 92
- Schwereübung 18
- Selbstmassage 80
- Sonnengeflechtsübung 20
- Sonnengruß 33
- Spannungskopfschmerzen 23
- Stirnübung 21
- Stress 7
- Stressoren 7
- Tai Chi *siehe* Tai Ji Quan
- Tai Ji Quan 42
 - Hintergrund 42
 - Übungen 44
 - Vorbereitung 43
- Tapotement 70
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 84



- Übungen
- Acht Brokate 54
 - am Schreibtisch 100
 - an der Wand 100
 - Arme 81
 - Atem 19
 - Auf den Adler
 schießen 55
 - Augen 27
 - Bauch 29, 102
 - Becken 66
 - Beine 103
 - Beinpendel 103
 - Bizeps 26
 - Boxen und mit den
 Augen funkeln 60
 - Den Himmel
 stützen 54
 - Den Himmel und die
 Erde stützen 56
 - Den Kopf kreisen und
 das Gesäß
 schwenken 58
 - Den Vogel am Schwanz
 packen 45
 - Der hüftbreite
 Stand 51
 - Die Füße fassen 61
 - Die Füße heben 59
 - Ellenbogen 98
 - Flamingo 104
 - für zwischendurch 95
 - Füße 30, 103
 - Gebet 97
 - Gesäß 29
 - Gesicht 80
 - Gesichtsnerv 96
 - Halbkreis 95
 - Hals ziehen 97
 - Hände 25, 81
 - Hängepartie 99
 - Held 36
 - Herz 20
 - Hund 37
 - Kaumuskeln 96
 - Kiefer 27
 - Kobra 38
 - Kopf 95
 - Kopfdrücken 97, 98
 - Kopfhaut 80
 - Kreuzen 101, 102
 - Mund 27
 - Nach hinten
 blicken ... 57
 - Nacken 28, 64, 81, 97
 - Nackenziehen 99
 - Oberschenkel 29, 82
 - Reitersitz 52
 - Rücken 29, 67, 82,
 83, 100
 - Rückenstrecker 101
 - Rumpf 28
 - Rumpfdrehen 99
 - Schrauben 98
 - Schrittstellung 53



- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| Schultern 28, 65,
81, 97 | Wärme 18 |
| Schwere 18 | Verstopfung 92 |
| Sonnengeflecht 20 | Wärmeübung 18 |
| Sonnengruß 33 | Wasserwecker 113 |
| Stirn 21, 27 | Wechseljahres-
beschwerden 93 |
| Stirnstreichen 95 | Wochenplan 105 |
| Taille 68 | Yoga 31 |
| Trizeps 26 | Hintergrund 31 |
| Unterkiefer 96 | Übungen 33 |
| Waden 30, 82 | Vorbereitung 32 |
| Wadenheben 103 | Zahnschmerzen 93 |

