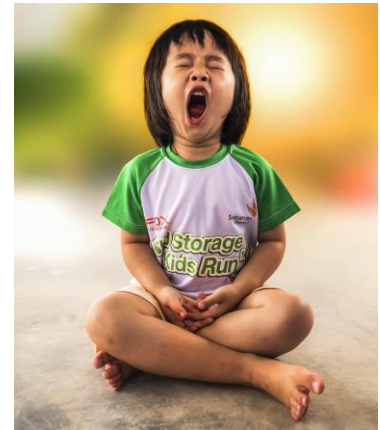


Gähnen – Entspannung pur

Ja, Sie haben richtig gelesen. Gähnen ist die einfachste und m.M. nach geringste Entspannungsübung überhaupt – und dabei so wirkungsvoll!

Der Frage: „Bist du müde?“ nach einem Gähner, können Sie jetzt entgegnen:
„Nein. Ich habe mich gerade kurz entspannt.“ 😊

Gähnen geht ganz einfach, auch wenn Sie es gewollt herbeiführen. Atmen Sie einfach einmal tief ein, öffnen den Mund weit und lassen die Luft mit Gähngeräuschen langsam und genussvoll wieder heraus – so langsam, bis dann tatsächlich ein herzhaftes Gähnen kommt. Oder beobachten Sie Menschen beim Gähnen, Sie wissen sicher schon, wie ansteckend das wirkt.



Und dann gähnen Sie so lange, bis die Nase läuft und die Augen tränen: Es kommt alles ins fließen.
Das ist pure Entspannung!

Wieso geht das?

Beim Gähnen wird der gesamte Kopf gedehnt und gestreckt. Beim Gähnen dehnen sich vor allem das Kiefergelenk, Lippen und alle Muskeln und Bänder, die damit verbunden sind. Neben den Kiefergelenken befinden sich kleine Knochenkanäle, in denen Blutgefäße und Nerven verlaufen, die dabei ebenfalls mitgedehnt werden. Dieser Effekt wird bis in das Gehirn und die Bereiche der Emotionen weitergeleitet. Dadurch kommt es zu einer allgemeinen körperlichen und seelischen Entspannung, die sogar zur Folge haben kann, dass die Augen tränen und die Nase läuft. Das tut gut. Gähnen Sie so intensiv, wie Sie nur können. Bei einer kleinen Pause regenerieren Sie sich dabei sehr schnell und am Abend vor dem Schlafen hilft es für angenehme Träume und einen ruhigen Schlaf.

Gähnen Sie besonders dann ganz intensiv, wenn Sie merken, Sie wollen Ärger eigentlich jetzt hinunterschlucken und die Kiefergelenke sich deshalb schon verkrampfen. Gähnen hilft (genauso wie schlürfen) gegen Ärger und Verbissenheit und Sie können gelassen und souverän bleiben.

Gähnen Sie auch, wenn Sie zu Kopfschmerzen oder Migräne neigen. Sogar bei Frustessen und Frustattacken hilft ausgiebiges Gähnen ganz wunderbar. Denn Gähnen kann helfen zur Nahrungsaufnahme ein entspannteres Verhältnis zu bekommen. Weil Gähnen die Ausschüttung von Serotonin anregt, das „Glückshormon“ reguliert auch den Appetit.

Übung