SchwindelHelfer

Gemeinsam Schwindelfrei

Entspannung & Meditation mit Alexa

Inhalt

3 | Was wird benötigt?
4 | Einleitung
5 | Entspannungsübungen
7 | Meditation
9 | Playlists
11 | Zum Einschlafen
13 | Übersicht
14 | Alexa Alternativen
29 | Zusammenfassung

Was wird benötigt?

Für die folgenden Übungen zu Entspannung & Meditation benötigst Du nur einen Alexa Lautsprecher, welcher mit dem Internet verbunden ist (z.B. per WLAN). Es gibt verschiedene Modelle. Die folgenden sind empfehlenswert.

Echo Dot – Das kleinste Modell* Echo – Das größere Modell mit besserem Sound*

Echo Show 5 – Das Modell mit integriertem Bildschirm*

Einleitung

Mit täglicher Meditation und Entspannung kannst du den "Kampf-oder-Flucht"-Zustand reduzieren. Der Vagusnerv wird durch regelmäßige Meditation angeregt, wodurch Du aus dem Daueralarmzustand herauskommen kannst. Versuche ca. 30 Minuten täglich zu meditieren.

Beschäftige dich mit positiven Gefühlen und Emotionen wie Dankbarkeit, Freude und Liebe. Für was in deinem Leben bist Du alles dankbar? Mache dich frei von negativen und belastenden Emotionen wie Angst, Hass, Wut usw. Versuche deinen Fokus auf deine innere Welt und nicht auf die äußere Welt und eventuell vorhandene Probleme und Konflikte zu richten. Nimm deinen Körper und die einzelnen Körperteile wahr. Starte eine Körperreise, bei der Du die Körperteile nach und nach spürst.

Hilfe bei der Meditation und beim Einschlafen

Da es nicht so einfach ist, einfach darauf los zu meditieren, sind Meditations-Apps hilfreich. Wir konzentrieren uns in diesem E-Book auf die Möglichkeiten die Alexa bietet wie z.B. TK Smart Relax oder Barmer Schlafenszeit. Die Techniker Krankenkasse bietet mit „Smart Relax“ einen kostenlosen Skill für den Amazon Alexa Lautsprecher. Über „Alexa, starte Smart Relax“ hast Du Zugriff auf zahlreiche Möglichkeiten zur Meditation, Entspannung und Achtsamkeit. Speziell zum Einschlafen ist die Barmer „Schlafenszeit“ hilfreich.

Ob und welche dieser Möglichkeiten Du nutzt ist nicht entscheidend. Entscheidend ist vielmehr dass Du regelmäßig meditierst. Baue es in Deinen Alltag ein. Wenn Du Bedenken hast, ob dass Ganze etwas bringt oder reine Zeitverschwendung ist, kannst Du dir die Bücher & wissenschaftlichen Untersuchungen von Dr. Joe Dispenza durchlesen. Er beschreibt z.B. in Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen* wie man mit regelmäßiger Meditation chemische Prozesse im Gehirn willentlich verändert, um von einem gesünderen Körper zu profitieren und einem Geist, der weniger Beschränkungen unterliegt.

Wir wünschen viel Erfolg und Ausdauer bei der Durchführung!
Schwindelhelfer.de

Entspannungsübungen

Die Übungen gehen jeweils entweder 5, 10, 15 oder 20 Minuten. Wir empfehlen 15 oder 20 Minuten.

Yoga Nidra

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Yoga Nidra“

Mit Yoga Nidra erreichst Du völlige Tiefenentspannung, allerdings bei vollem Bewusstsein. Die Übung wird am besten im Liegen gemacht, allerdings solltest Du nicht in deinem Bett liegen, da Du sonst sehr oft einschlafen wirst. Besser ist es auf einer Gymnastikmatte auf dem Boden zu liegen, damit Du eine Art “psychischen Schlaf” erreichst. Zunächst geht es in der Vorbereitung um die Wahrnehmung von Körper und Atmung. Im Anschluss formulierst Du einen positiven Leitsatz, den Du gegen Ende nochmal wiederholst. Hauptteil ist eine Körperreise, bei der Du die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperteile richtest. Wichtig ist, dass Du absolut nicht gestört wirst und die Übung ohne Zeitdruck regelmäßig durchführst. Wir empfehlen es an Arbeitstagen abends.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Prime Relax“

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Body Relax“

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Top Relax“

Im Sitzen: „Alexa, öffne Smart Relax und starte Spannungslöser“

Bei dieser Methode werden bestimmte Muskelgruppen zunächst angespannt und dann entspannt. Ein sehr wirkungsvolles Entspannungsverfahrungen, vor allem wenn Du nicht nur an Schwindel und Angst leidest, sondern auch an Schmerzen z.B. im Nacken, Rücken, Gesicht oder Kiefer. Auch gegen Panikattacken eine sehr gute Methode. Am besten führst Du die progressive Muskelentspannung bei Bedarf abends durch.

Qi-Gong

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Balance finden“

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Abendritual“

Qi-Gong sind heilsame Übungen, die in China schon seit Jahrtausenden angewendet werden.

Atemwege

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Atemwege“

Eine Yoga-Übung, bei der die Atmung eine zentrale Rolle spielt.

Achtsame Ruhe

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Achtsame Ruhe“

Eine effektive Achtsamkeitsübung.

Body Scan

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Body Scan“

Eine sehr empfehlenswerte Übung, um den Fokus auf deine innere Welt zu lenken.

Meditation

Stress, vom Winde verweht

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Stress, vom Winde verweht“

Eine geführte Meditation mit Sarah Desai rund um Stress.

Strandspaziergang

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Strandspaziergang“

Eine sehr schöne Meditation/Traumreise mit viel Visualisierungsanteil.

Innere Stärke entwickeln

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Innere Stärke“

Eine geführte Meditation mit Sarah Desai um innere Stärke zu entwickeln.

Innere Ruhe

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Innere Ruhe“

Meditation mit Affirmationen.

Ruhe finden

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Ruhe finden“

Eine geführte Meditation mit Sarah Desai um innere Ruhe zu finden.

Freie Gedanken

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Freie Gedanken“

Meditation, idealerweise für abends.

Playlists

Binaurale Beats

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Binaurale Beats“

Binaurale Beats eignen sich um Serotonin, Endorphine und Dopamin zu erhöhen.
Bei Binauralen Beats wird in einem Ohr eine Tonfrequenz gespielt und im anderen Ohr eine andere Tonfrequenz. Dadurch ergibt sich im Mittelhirn ein Zweitoneffekt, der als Ton wahrgenommen wird. Je nach Frequenz ergeben sich verschiedene Auswirkungen wie Abbau von Stress, Schmerzlinderung oder tiefer, erholsamer Schlaf.

Yoga

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Yoga“

Eine Playlist mit spezieller Yoga-Musik.

Sleepy

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Sleepy“

Entspannende Musik zum Einschlafen.

Tiere

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Tiere“

Eine Playlist mit entspannenden Tierklängen.

Klassik

„Alexa, öffne Smart Relax und starte Klassik“

Playlist mit klassischer Musik zum Entspannen.

Entspannungsmusik

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Entspannungsmusik“

Entspannende Musik, auch zum Einschlafen geeignet.

Zum Einschlafen

Zum Einschlafen eignet sich der Skill "Schlafenszeit" von der Barmer. Du kannst ihn über den Befehl "Alexa, starte Schlafenszeit" öffnen. Es gibt folgende Bereiche:

- Entspannungsmusik
- Traumreisen
- Klangwelten
- Schäfchen zählen

Traumreisen

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Wasserwelten"

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Gedankenwelten"

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Weltall"

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Bergwelten"

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Winterwelt"

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Urlaubsgefühl"

Traumreisen sind eine sehr gute Kombination aus Entspannung & Visualisierung und eignen sich hervorragend zum Einschlafen.

Klangwelten

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Klangwelt Natursounds“

„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Klangwelt weißes Rauschen“

Spezielle Klangwelten zum Einschlafen.

Schäfchen zählen

„Alexa, starte Schlafenszeit und starte dann Schäfchen zählen“

Der Klassiker: Visualisiertes Schäfchen zählen.

Entspannung	Alexa-Befehl
Yoga Nidra	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Yoga Nidra“
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Prime Relax“ „Alexa, öffne Smart Relax und starte Body Relax“ „Alexa, öffne Smart Relax und starte Top Relax“ Im Sitzen: „Alexa, öffne Smart Relax und starte Spannungslöser“
Qi-Gong	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Balance finden“ „Alexa, öffne Smart Relax und starte Abendritual“
Atemwege	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Atemwege“
Achtsame Ruhe	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Achtsame Ruhe“
Body Scan	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Body Scan“
Meditation	**Alexa-Befehl**
Stress vom Winde verweht	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Stress, vom Winde verweht“
Strandspaziergang	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Strandspaziergang“
Innere Stärke entwickeln	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Innere Stärke“
Innere Ruhe	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Innere Ruhe“
Ruhe finden	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Ruhe finden“
Freie Gedanken	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Freie Gedanken“
Playlists	**Alexa-Befehl**
Binaurale Beats	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Binaurale Beats“
Sleepy	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Sleepy“
Yoga	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Yoga“
Tiere	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Tiere“
Klassik	„Alexa, öffne Smart Relax und starte Klassik“„
Entspannungsmusik	„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Entspannungsmusik“
Zum Einschlafen	**Alexa-Befehl**
Traumreisen	„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Traumreise Wasserwelten“ (Gedankenwelten) (Weltall) (Bergwelten) (Winterwelt) (Urlaubsgefühl)
Klangwelten	„Alexa, starte Schlafenszeit und öffne Klangwelt Natursounds“ (weißes Rauschen)
Schäfchen zählen	„Alexa, starte Schlafenszeit und starte dann Schäfchen zählen“

Alexa Alternativen

Falls Du keinen Alexa Lautsprecher hast oder einsetzen kannst (z.B. kein Internet in dem Übungsraum) kannst Du auch ganz klassisch mit Audio-CDs bzw. DVD/Blurays üben.

Hier die Audio-CDs, die wir für die Durchführung der Entspannungsübungen empfehlen und selber verwendet haben:

- Yoga Nidra* (Buch + CD) oder nur CD*
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson* (Buch + CD) oder nur CD*
- Autogenes Training* (Buch + CD) oder nur CD*
- Solfeggio* Du kannst sie entweder als Audio-CD bestellen oder als MP3-Version herunterladen.

Natürlich gibt es auch auf YouTube Entspannungsvideos. Allerdings lenken die Videos und auch die Werbung oft vom Wesentlichen – nämlich der Entspannung – ab. Alexa oder Audio-CDs sind daher meist besser geeignet.

Neben Alexa gibt es viele der vorgestellten Übungen auch auf anderen Geräten wie z.B. Google Home. Dort sind dann nur die Befehle etwas anders. Mit „Okay Google, sprich mit Smart Relax“ greift man auf die Übungen zu.

SchwindelHelfer

Gemeinsam Schwindelfrei

Schwindelhelfer.de
E-Mail: info@schwindelhelfer.de
Web: www.schwindelhelfer.de

Bildnachweis
Cover: © Marco2811 – Fotolia.com
S. 2: © michaeljung – Fotolia.com
S. 8: © Marco2811 – Fotolia.com

* = geprüfter Partnerlink

Weitere Tipps, Updates & Erfahrungen unter
https://www.schwindelhelfer.de