

## Alpha- Entspannungstechniken

In der Gehirnforschung unterscheidet man unterschiedliche Bewusstseinszustände beim Menschen, die sich in Form von Hirnströmen darstellen lassen. Diese typischen Wellenformen die vom Gehirn produziert werden, d.h. eine Art elektrische Energie, werden mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) gemessen. Die Maßeinheit ist Hz, Schwingungen pro Sekunde.

Der Alpha Zustand ist ein natürlicher Zustand, den der Mensch mindestens zweimal am Tag durchläuft, beim Einschlafen und beim Aufwachen. Alpha wird als passiver Wachzustand bezeichnet. Man ist zwar wach und absolut Herr (oder Frau) der Sinne, jedoch völlig entspannt, behaglich, kreativ und vielleicht etwas träumerisch. Die Gehirnfrequenz beträgt zwischen 8 und 13 Hz.

Das Besondere und das Wichtigste am Alpha- Zustand ist, dass nach wissenschaftlichen Erkenntnissen im Alpha-Frequenzbereich sich das Gehirn synchronisiert, das heißt, dass beide Gehirnhälften optimal zusammen arbeiten.

Nun fragen Sie sich, wie sie in den Alpha- Zustand kommen?

Wir sind in unserem Alltag schon häufig im Alpha- Zustand, ohne, dass es uns bewusst ist. Einige Beispiele sind das Autofahren( besonders bei längeren Strecken über die Autobahn), das Hören ruhiger Musik, eine Meditation, beim Fernsehen, beim Laufen oder Rad fahren (lange Strecken).