

Anleitung zu den Entspannungsübungen

Übung zum Löschen von Verspannungsmustern und von geistigem Overload:

„Hüpfen, springen, tanzen, lachen, jolen, singen, drehen“ bis zu befreitem Lachen und Fröhlichkeit.

Übung: Für alle, die sich eigentlich nie recht entspannen können, weil sie so angespannt sind – die postkatatone Muskelrelaxation

„Alle Muskeln des Körpers anspannen und hörbar durch die Zähne atmen – bis zur Erschöpfung, dann schlagartig entspannen“ – diese Übung bis zu 3x wiederholen, bis der Körper schwer und warm ist. Dann die Entspannung genießen!

Übungen über hirnlose Aktivitäten:

Bewegungsmeditation: Laufen, Stricken, Gartenarbeit, Spazieren gehen; also nicht absorbierende (hirnlose) Tätigkeiten, damit der Geist frei werden kann.

Übungen, um nach körperlichen Aktivitäten zur Ruhe zu kommen:

Aufmerksamkeit auf den Atem lenken: langsames Einatmen, dabei bis 5 zählen, eine Pause während bis 5 gezählt wird, Ausatmen – 1 Pause, dann wieder langsam Einatmen

Tanz-Schüttelübung:

Zu Ausflipp-/Abtanzmusik mit heftigem Rhythmus tanzen oder chaotisch bewegen, schütteln – dann plötzlich Stopp und keine noch so kleine Bewegung mehr – danach liegen und ruhen. Jetzt ein langsames, zentrierendes, „sich-spüren“ tanzen – sich selbst feiern.

Schnellintegration:

Kann im Liegen, Sitzen, und auch im Gehen durchgeführt werden.

„Stell dir vor, Du atmest die Energie von oben – dem Himmel – ein und zum Nabel – der Mitte – und atmest aus nach unten durch die Beine – der Erde. Dann von unten zur Mitte dem Nabel hin einatmen und nach oben über den Kopf wieder zum Himmel hin ausatmen. So ständig weiter etwa für 5 Minuten oder bis Entspannung und ein ganzheitliches Körpergefühl eingetreten ist.“

Die Rückkehr:

Ganz wesentlich ist es, wie ich aus einer Entspannungsübung wieder in den Alltag gelange, da dies dafür entscheidend ist, wie viel ich von der Ruhe in den Alltag mitnehmen kann.

„Langsam zurückkehren – sich Zeit geben – regen, strecken, recken – tief durchatmen – langsam die Augen aufgehen lassen – langsam den Blick wieder scharf werden lassen.“

Spannungslösungsphänomene:

Immer, wenn wir uns in Richtung Entspannung bewegen, kann es zu Stresslösungsphänomenen kommen, die sich in Form von Zuckungen, unwillkürlichen Bewegungen, Lauten, Hitzegefühlen auftreten und sich als unterschiedlichste Körperempfindungen äußern können.