

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Schnelle Entspannung für zwischendurch

1. Der Blick-Punkt

Befestige einen runden Aufkleber an der Zimmerdecke. Betrachte diesen Punkt dann einige Minuten vor dem Einschlafen - und nur diesen Punkt. Konzentriere dich darauf. Du wirst schnell merken, wie du innerlich zur Ruhe kommst. Mit jedem Tag gelingt die Entspannung schneller. Solltest du dabei einschlafen, kein Problem, genieße es. Wenn das Entspannen mit dem Blick-Punkt zu Hause gut funktioniert, klebe beispielsweise im Büro einen solchen Punkt an die Wand. Nimm dir ein oder zwei Mal am Tag die Zeit, diesen Punkt zu fokussieren, so wie du es zu Hause gemacht hast. Auch im Büro wirst du damit schnell zur Ruhe finden. Nach einiger Zeit schaffst du es, sich unabhängig vom Ort auf irgendeinen Punkt im Raum oder in der Ferne zu konzentrieren und dich damit schnell zu entspannen.

2. Fünf Tipps für schnelle Entspannung im Büro

Im Büro findet man selten die Zeit für Entspannungsübungen. Aber auch dort kann man eine solche im Arbeitsalltag einbauen. Beispielsweise als kleine Belohnung nach Erledigung einer Aufgabe. Oder um den Kopf wieder frei zu bekommen für neue Aufgaben. Nach einer kurzen Entspannungspause kann man wieder frisch ans Werk gehen.

Der Blick in die Ferne: Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf dem Bildschirm fokussiert. Wende deinen Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster, und suche dir einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weitesten, das du mit bloßem Auge erkennen kannst? Wandere mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Bewegung tut gut: Vor allem dann, wenn man tagaus tagein die Zeit im Bürostuhl sitzend verbringt. Stehe immer wieder auf, und sei es nur auf ein kurzes Schwätzchen mit der Kollegin bzw. dem Kollegen. Ein wenig plaudern hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen. Das ist dann der Entspannungseffekt. Nutze auch die Mittagspause für Bewegung. Raus aus dem Büro an die frische Luft.

Düfte entspannen: Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Eukalyptus) auf das Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

Eine Tasse Tee: Es muss nicht immer Kaffee sein. Genussvoll eine Tasse Tee trinken wirkt sehr beruhigend. Es kann sogar zu einem richtigen Entspannungs-Ritual gemacht werden.

Strecken und recken: Die Arme, den Oberkörper und die Füße - einmal so richtig durchstrecken. Das lockert die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Und dabei gähnen. Ja, auch gähnen wirkt entspannend.

Finde deine Entspannungsmomente. Sorge für eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, auch im Büroalltag.

3. Zungenentspannung

Für diese Übung braucht es nicht viel. Alles was du tun musst, ist die Zunge zu entspannen. Sie sollte vollkommen gelöst in deinem Mund liegen und sich nicht bewegen. Konzentriere dich auf diesen Zustand und darauf, was er sonst noch in deinem Körper bewirkt. Die Zunge ist den ganzen Tag in Aktion und besonders aus diesem Grund ist es wichtig, sie ab und an gut zu entspannen. Auch der Beckenboden und seine Entspannung hängen fest mit der Entspannung der Zunge zusammen.

4. Weg mit dem Stress

Diese Entspannungsübung geht schnell, und ist sehr effektiv. Nimm alle negativen Gefühle, allen Stress und all das, was dich belastet und schüttel es kräftig aus deinem Körper. Schüttel jeden Teil deines Körpers kräftig durch, bis die Belastungen verschwinden und du wieder frisch und entspannt dem Alltag trotzen kannst.

5. Die Blitz-Entspannung

Spanne alle Muskeln deines Körpers und halte die Luft an. Zähle innerlich bis fünf und löse mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in deinem Körper.

6. Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zu Mute. Versuche es trotzdem, nur für dich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird. Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr du dich um ein Lächeln bemühst, also je mehr du deine Mundwinkel anziehst, desto intensiver der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

8. Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's: ca. 5 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug, 5 Sekunden die Luft anhalten, atme dann langsam etwa 5 Sekunden lang aus. Das Ganze so drei bis vier Mal hintereinander, und deine Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnst du Entspannung.

9. Nackenmassage

Bildschirmarbeit führt häufig zu einem verspannten Nacken. Gönn dir zwischendurch eine Nackenmassage. Gehe dabei am besten so vor: Sitze ganz locker in Stuhl. Lasse dann den Kopf entspannt hängen. Greife mit den Händen auf den jeweiligen Schulterbereich. Beginne sanft von den Schultern bis zum Nacken hin zu massieren und kneten. So lange, wie es dir angenehm ist. Dann lasse die Hände hängen. Mache zur weiteren Lockerung noch ein paar Kreisbewegungen mit dem Kopf. Diese Übung regelmäßig angewendet beugt Verspannungen mit allen daraus resultierenden Schmerzen vor.

Entspannungsübungen im Liegen

1. Der warme Nacken

Wieder mal einen stressigen Arbeitstag hinter sich? Du bist verspannt, der Kopf ist schwer, du willst nur noch Ruhe? Dann kann folgender Entspannungstipp wahre Wunder bewirken. Richtig gut tut eine Wärmeflasche im Nacken. Wenn du nach einem stressigen Arbeitstag nach Hause kommst, stopfe eine heiße Wärmeflasche in ein Kissen und lege dich mit dem warmen Kissen im Nacken hin. Schließe die Augen und fühle, wie sich die Wärme vom Nacken auf den ganzen Körper ausbreitet. Die Verspannungen verschwinden und der Stress des Tages wird weggeblasen. Oder lege dir ein Wärmekissen zu, die sind schon sehr günstig zu haben.

2. Traumreise

Diese Entspannungsübung eignet sich vor allem zum Krafttanken für den neuen Tag. Mit Sicherheit gibt es einen Ort auf dieser Welt, in den du dich ganz besonders verliebt hast. Ein Urlaubsort, der liebste Spazierweg oder aber auch das Haus, in dem du als Kind aufgewachsen bist. In dieser Traumreise "beame" dich an diesen Ort. Lege dich hin und schließe die Augen. Begehe nun langsam den Ort deiner Wahl. Nimm alle Eindrücke und alle positiven Gefühle in dich auf. Verweile so lange an diesem Ort, wie du möchtest. Mit dem Wort: "Heimkehr!" öffne die Augen und befindest dich wieder in deinem gewohnten Umfeld. Du bist nun mit vielen guten Gedanken und Gefühlen für einen anstrengenden Tag gestärkt.

3. Gekonntes Weghören

Nimm dir für diese Übung viel Zeit. Außerdem benötigst du zwei Ohrstöpsel, wie man sie in der Apotheke bekommt. Lege dich entspannt auf den Boden oder das Bett, drücke die Ohrstöpsel in Ihre Ohren und höre nur auf dein Inneres. Was nimmst du wahr? Vermutlich viele, wirre Stimmen und ein lautes Treiben. Atme nun fünf Mal langsam ein und aus. Nun lege deine Hände auf den Brustkorb. Atme wieder fünf Mal ein und aus. Beim letzten Ausatmen lasse alle Anspannung im Bereich des Brustkorbes abfallen. Die nächste Station für deine Hände ist nun die Magengegend. Lege die Hände sanft ab, atme fünf Mal ein und aus und entspann die Magengegend beim letzten Ausatmen vollkommen. Anschließend wandern deine Hände in die Mitte des Beckens. Atme wieder fünf Mal ein und aus und entspanne anschließend die Beckengegend. Die Hände lege nun wieder neben deinen Körper und höre erneut in dich hinein. Mit Sicherheit haben sich die Klänge nun harmonisiert.

4. Einschlaf-Yoga

Wenn abends im Bett die Gedanken kreisen und Sie einfach nicht wissen, wie du in den Schlaf finden sollst, ist diese Entspannungsübung optimal: Lege dich auf den Rücken und umfasse deinen Hinterkopf mit den Händen. Streiche nun sanft mit den Händen deinen Nacken und Hals herab, um sie anschließend entspannt neben den Körper zu legen. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Beine sind gestreckt, leicht geöffnet und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet. Jetzt schließe deine Augen und konzentriere dich nacheinander auf jeden einzelnen Teil deines Körpers. Versuche jedes Mal, den jeweiligen Körperteil

vollkommen zu entspannen, warm und schwer werden zu lassen. Störende Gedanken lasse einfach vorbei ziehen und konzentriere dich auf eine ruhige und entspannte Atmung. Stelle dir vor deinem inneren Auge eine zehnstufige Treppe vor, die du langsam heruntergehst. Mit jeder Stufe wird die Ruhe und Entspannung deines Körpers größer. Bei der letzten Stufe bist du vollkommen ruhig und entspannt, sofern du nicht schon vorher eingeschlafen bist.

5. Schwer wie Blei

Lege dich entspannt auf den Rücken, schließe die Augen und sage dir: "Ich bin ruhig und entspannt". Nun konzentriere dich auf deinen Körper und die einzelnen Gliedmaßen. Wiederhole sechs Mal den Satz: "Ich werde ganz schwer", bis du schließlich aus der Schwere in ein Gefühl von Schwerelosigkeit gelangst. Genieße dieses Gefühl solange du möchtest und konzentrier dich darauf, dass du in vollkommener Ruhe und Entspannung schwerelos im Raum schwebst. Mit dem Satz: "Augen auf!" kannst du diese Übung beenden, sobald du dich bereit dafür fühlst.

6. Die Bauchatmung

Lege dich für diese Übung entspannt hin. Diese im Sitzen oder Stehen durchzuführen, ist nicht empfehlenswert, da es bei intensivem Atmen schnell zu leichtem Schwindel kommen kann. Lege die Hände auf den Bauch und atme durch die Nase tief ein. Die gesamte Luft strömt direkt in deinen Bauch und hebt deine Hände ein wenig an. Atme nun durch den geöffneten Mund hörbar aus. Diesen Atemzyklus kannst du beliebig oft wiederholen. Der gesamte Körper wird so mit frischem und unverbrauchtem Sauerstoff versorgt, der viel gute Energie spendet.

7. Sinnliche Entspannung

Lege dich auf eine weiche Unterlage. Nun ziehe deine Knie an und lasse sie nach außen fallen. Die Fußsohlen werden nun aneinandergelegt. Lasse die Arme locker neben deinem Körper liegen und stelle dir vor, wie sich in deinem Becken ein warmer und strahlender Ball aus Energie bildet. Spüre, wie dein gesamter Körper wärmer und wärmer wird und wie die Energie heller und heller strahlt. Lasse diesen Energieball vor dem Ende der Übung langsam auf deinen Körper sinken und konzentriere dich darauf, wie die warme Energiewelle regelrecht überschwappt. Nun bleibe einfach so lange liegen, wie du möchtest und entspanne dich.

8. Muskel an- und entspannen

Lege dich ausgestreckt aufs Bett. Dann spanne deinen Körper an, so viele Muskeln wie möglich. Halte diesen angespannten Zustand für ca. eine halbe Minute. Lasse dann wieder alle Muskeln locker - entspannen also. Dann nochmals für eine halbe Minute in den Spannungszustand und wieder entspannen. Das tut gut!

Entspannungsübungen im Sitzen

1. Den Puls spüren

Begib dich an einem Ort, wo du nicht gestört wirst. Setze dich locker hin und konzentriere dich ganz auf deinen Körper. Lege dann die Hände so zusammen, dass sich die Fingerspitzen berühren. Also Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger etc. Drücke dann die Fingerspitzen so zusammen, bis du schließlich deinen Puls wahrnimmst. Atme dabei gleichmäßig und ruhig. Achte vor allem auf das Ausatmen. Langsam ausatmen. Zähle beim Ausatmen von 1 bis 10. Du wirst deinen Puls immer besser spüren. du wirst auch merken, dass dein Puls mit dem Andauern der Übung ruhiger wird. Und genau diese Wahrnehmung wirkt wiederum positiv auf die Entspannung. Mache diese Übung so drei bis fünf Minuten lang, ohne dabei auf die Uhr zu schauen. Für diese Entspannungstechnik wirst du anfangs etwas Übung benötigen, bis sie richtig wirkt. Aber wenn du sie mal richtig beherrschst, kannst du innerhalb weniger Minuten tief entspannen.

2. Wut

Aufgestaute Wut ist schlecht für den gesamten Körper. Mit dieser Entspannungsübung kannst du schnell und effektiv alles loswerden was dich wütend macht. Begib dich an einem Ort, wo dich niemand stört. Setze dich entspannt auf einen Stuhl und denke an das Ereignis, das zu deiner Wut geführt hat. Balle die Hände zu Fäusten und ziehe deine Zehen fest an. Während du deine Fäuste fest ballst, kannst du all die Dinge sagen oder denken, die du gerne loswerden möchtest. Niemand hört dich, daher ist es egal, ob es beleidigende oder auch verletzende Worte sind. Hast du deinem Ärger Luft gemacht, entspanne langsam deine Hände und Füße und schüttel sie aus.

3. Schnelle Entspannung im Sitzen

1. Setze dich für diese Übung auf einen bequemen Sessel. Deine Füße sollten den Boden mit der kompletten Sohle fest berühren.
2. Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel und lehne dich bequem zurück.
3. Den Kopf lasse entspannt auf die Brust sinken.
4. Schließe nun die Augen und konzentriere dich voll und ganz auf das Innere deines Körpers. Nimm deinen Atem und Herzschlag wahr, versuche aber nicht, diese beiden Faktoren zu beeinflussen.
5. Beginne nun, deine Schreibhand fest anzuspannen. Spanne sie so fest du kannst an und löse die Spannung nach drei Sekunden wieder.
6. Anschließend presse deine Lippen fest aufeinander und vermindere dann den Druck sehr langsam, bis die Muskulatur entspannt ist.
7. Nun runzel die Stirn so stark du kannst und löse die Anspannung nach drei Sekunden wieder. Bei jedem Lösen einer Spannung spüre mehr und mehr, wie sich die Muskulatur deines Körpers entspannt.
8. Ziehe nun die Schultern langsam in Richtung der Ohren und lasse sie langsam wieder herabsinken.
9. Beim nächsten Einatmen beginne, deine Bauchmuskulatur stark anzuspannen, als wolltest du einen Gürtel weiten. Diese Anspannung lösen, sobald die höchstmögliche Spannung erreicht ist.

10. Anschließend spanne Füße und Beine an, ohne diese zu bewegen. Nach dem Spannungshöhepunkt entspanne die Muskulatur langsam wieder zum Ausgangspunkt.

11. Die Zungenspitze wird nun fest gegen den Gaumen gedrückt und nach dreisekündigem Halten wieder abgelegt.

Dein Körper und Geist sind nun völlig gelöst und entspannt. Genieße diese Entspannung solange du magst. Auch Entspannungsmusik ist bei dieser Übung eine gute Möglichkeit, den Entspannungszustand noch etwas zu vertiefen.

4. Eineinhalb Minuten

Setze dich auf einen Stuhl mit den Fußsohlen fest auf dem Boden. Lege deine Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel und entspanne dich. Sage im Stillen "Lass los!" und wiederhole diese beiden Worte so oft du willst. Konzentriere dich auf deine Atmung und verharre so für ca. 90 Sekunden.

5. Auf den Bauch hören

Ob du bei dieser Übung sitzen oder stehen möchtest, bleibt ganz dir überlassen. Schließe die Augen und höre tief in dich hinein. Was möchte dein Körper tun? Jedes Mal, wenn du den Drang verspürst, eine Bewegung durchzuführen, tu es. Dein Körper weiß ganz genau, was er braucht und tun muss, um sich zu entspannen. Lasse dich also nur auf deine Intuition ein.

6. Helium-Hände

Knie oder setze dich entspannt auf den Boden und legen die Hände auf deine Beine. Die Handflächen zeigen hierbei nach unten. Nun stelle dir vor, wie deine Hände immer schwerer werden, bis ein maximales Schweregefühl erreicht ist. An jede Hand binde nun in Gedanken Luftballons, die prall mit Helium gefüllt sind. Langsam ziehen diese Luftballons deine Hände nach oben. Lasse dir hierbei viel Zeit und fühle die angenehme Leichtigkeit, die sich schnell einstellen wird.

Entspannungsübungen im Stehen

1. Rüttel dich und schüttel dich

Stelle dich gerade hin. Eine Uhr sollte im Blickfeld sein. Dann beginne ganz locker auf der Stelle zu hüpfen. Beim Hüpfen schüttel gleichzeitig deine Körperpartien durch: Schultern, Arme, Hände. Mache das etwa eine Minute lang. Dann kreise ganz langsam den Kopf, von links nach rechts. Wieder eine Minute lang. Nun eine weitere Minute hüpfen und schütteln. Dann noch eine Minute den Kopf in die andere Richtung kreisen. Und dann kommt die Abschlussminute. Eine Minute wieder hüpfen, rütteln und schütteln. Das sind in etwa fünf Minuten, in denen du Verspannungen aus deinem Körper schütteln und damit Schmerzen vorbeugen kannst. Und fünf Minuten sollten sich eigentlich immer abzwacken lassen - auch in einem hektischen Alltag. Aber auch, wenn du dich nur eine Minute lang schüttelst und rüttelst, ist das eine Wohltat für den verspannten Körper.

2. Die Goldmarie

Stehe barfuß und aufrecht. Dein gesamter Körper bildet eine gerade Linie. Breite deine Arme aus und halte sie mit den Handflächen nach oben ausgestreckt neben deinem Körper. Lege deinen Kopf in den Nacken, schließe die Augen und löse dich von allen störenden Gedanken. Nun stelle dir vor, wie eine strahlend weiße Wolke über dir schwebt und feinen, goldenen Regen auf dich herabregnen lässt. Sobald dieser Glitterregen deinen Körper berührt, wird er zu purer und reiner Energie, die du mit deinem Körper komplett aufnimmst. Spüre, wie die frische Energie deinen Körper durchfließt und sich in den Adern ausbreitet. Sobald die Füße beginnen, sanft zu kribbeln, schüttel deine Beine nacheinander aus und stelle dir dabei vor, wie alles Negative abgeschüttelt wird. Jeder Körperteil, der kribbelt, wird ausgeschüttelt, bis sich nur noch positive Energie in dir befindet.

3. Der Bussard

Stelle dich so hin, dass deine Füße schulterbreit fest auf dem Boden stehen. Lehne deinen ausgestreckten Oberkörper nach vorn. Schließe die Augen. Breite dann deine Arme mit den Handflächen nach unten aus und stelle dir vor, du wärst ein Bussard. Ziehe in Gedanken langsam Kreise am Himmel und hebe und senke deine Arme in einer fließenden Bewegung. Jedes Mal, wenn du einatmest, richte deinen Oberkörper auf, um ihn anschließend wieder nach vorne zu lehnen.

4. Stress fall ab

Mit dieser Übung kannst du den belastenden Stress einfach wegfallen lassen. Stelle dich hierzu gerade und entspannt hin. Hebe nun den rechten Arm und strecke ihn nach oben. Sammel allen Stress in diesem Arm und lasse ihn dann mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen. Dasselbe tust du nun auch mit dem linken Arm. Zum endgültigen Abschütteln hebe beide Arme über den Kopf und strecke dich ganz weit nach oben. Lasse die Arme nun zeitgleich fallen und auch den Oberkörper etwas nach vorne kippen. Stelle dir dabei immer vor, wie der komplette angestaute Stress direkt aus deinen Händen zu Boden fällt und verschwindet.

5. Festgeschraubt

Stelle dich mit geschlossenen Beinen sicher hin. Nun stelle dir vor, wie jemand deine Füße fest an den Boden schraubt und dich so mit der Erde verbindet. Wiege dich nun von rechts nach links und von vorne nach hinten. Spüre, wie du dich in aller Ruhe treiben lässt. Versuche das Ganze dann mit geschlossenen Augen. Damit wird diese Übung zwar schwieriger, aber umso effektiver.

6. Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine klassische Übung aus dem Yoga. Er ist nicht nur am Morgen, sondern auch zu jeder erdenklichen Tageszeit passend, um neue Energie zu sammeln. Stelle dich gerade hin und hebe beim Einatmen die Hände über den Kopf. Spanne das Gesäß an und ziehe die Schulterblätter zusammen. Beim nächsten Ausatmen beuge dich nach vorne und stelle die Hände neben die Füße. Ist dies nicht möglich, lasse die Hände so tief hängen, wie es geht. Beim Einatmen stelle nun das rechte Bein nach hinten und halte deinen Atem an. Nun folgt das linke dem rechten Bein. Die Hände sind nun flach auf dem Boden. Beim nächsten Einatmen hebe den Brustkorb und den Kopf an. Das Gesäß sollte stets angespannt bleiben. Hebe beim Ausatmen nun das Becken und stelle die Fersen auf den Boden. Ziehe beim folgenden Atemzug das rechte Bein nach vorne und stelle den Fuß zwischen die Hände. Nun hebe wieder beim Einatmen Brustkorb und Kopf und ziehe die Schulterblätter zusammen. Das letzte Ausatmen nutze, um dich wieder gerade hinzustellen und die Arme zu senken.

7. Ich bin ein Baum

Stelle dich so hin, dass du bequem stehen kannst, schließe die Augen und breite die Arme aus. Stelle dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und dich fest mit dem Boden verbinden. Nun bist du in deiner Vorstellung ein kräftiger und imposanter Baum. Lasse den Wind durch deine Äste wehen und bewege die Arme dazu. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deine Beine und dann bis in das letzte Ästchen. Schließlich bist du vollgefüllt mit Lebensenergie und Stärke. Wie lange du hierfür brauchst, bleibt ganz bei dir. Lasse dir Zeit und tanke mal so richtig auf.

8. Recken und Strecken

Wenn die Muskulatur sich verspannt und nicht mehr locker lassen möchte, ist diese Übung angeraten. Stelle dich aufrecht hin und strecke alle Gliedmaßen ordentlich und ausgiebig aus. Recke und strecke dich solange, bis jeder Muskel gedehnt und wieder voll entspannt ist.

9. Das Pendel

Bei dieser Übung bist du ein entspanntes Pendel, das durch das Universum schwebt. Stelle dich hüftbreit hin und lasse die Arme locker hängen. Drehe nun deinen Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und lasse die Arme locker mitschwingen. Nun folgt eine Linksdrehung. Achte darauf, dass die Arme stets locker und entspannt um den Körper schwingen. Du kannst so viele Drehungen durchführen, wie du magst.

Weitere Entspannungsübungen

1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Nach dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson wurde die von ihm erfundene Muskelentspannung benannt. Jacobson stellte fest, dass ein Erregungs-, ein Stresszustand immer mit einer Spannung und oft auch Verspannung der Muskeln einhergeht. Während im entspannten Zustand auch die Muskeln entspannt sind. Und aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte er die „Progressive Muskelentspannung“.

Wie funktioniert die progressive Muskelentspannung?

Bei dieser Entspannungsmethode werden Muskelgruppen nacheinander angespannt und nach kurzer Zeit wieder locker gelassen. Durch dieses abwechselnde An- und Entspannen kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einem Entspannungseffekt.

Was bewirkt den Entspannungseffekt?

Beim Anspannen der einzelnen Muskeln wird in die Gefäße Blut gepumpt. Lässt man die Muskeln wieder locker, kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße und diese füllen sich dann mit mehr Blut. Dadurch entsteht ein Gefühl der Wärme und Schwere. Dieser Effekt hilft bei Stress, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, aber auch bei Lampenfieber, Angstzuständen etc. Diese Entspannungsmethode ist ohne großartige Hilfsmittel leicht anzuwenden und dabei äußerst wirksam.

Die Durchführung

Du kannst die einzelnen Übungen getrennt voneinander durchführen, aber auch in einem Übungsdurchgang.

Wichtig: Linkshänder beginnen mit der linken Hand.

1. Balle deine rechte Hand langsam zur Faust. Spanne nun die gesamte Muskulatur des rechten Unterarmes an und halte diese Spannung für ca. 10 Sekunden an. Entspanne dann deinen Unterarm und spüre, wie er sich nun anfühlt. Dasselbe tust du nun auch mit der linken Hand.
2. Presse dann deinen rechten Ellenbogen in eine feste Unterlage hinter/unter dir. Presse fest zu und löse diese Spannung nach 10 Sekunden wieder. Mit dem linken Arm verfare genau gleich.
3. Ziehe deine Augenbrauen für 10 Sekunden so weit wie möglich nach oben und lasse die Muskelspannung dann ruckartig abfallen.
4. Nun kneife die Augen fest zusammen und rümpfe kräftig die Nase. Wieder nach 10 Sekunden löse diese Spannung.
5. Öffne den Mund so weit du kannst und spüre die Anspannung in den Muskeln. Wieder 10 Sekunden später löse diese Position. Jetzt brauchst du eine feste Oberfläche hinter/unter dir. Lege das Kinn auf die Brust und presse deinen Hinterkopf fest gegen die Unterlage. Nach 10 Sekunden löse langsam das Spannungsgefühl.
6. Ziehe die Schulterblätter fest zusammen und drücke dabei das Brustbein nach vorne. Verharre wieder 10 Sekunden lang in dieser Position, bevor du dich löst.
7. Gehe in den „Vierfüßlerstand“ und mache einen Katzenbuckel. Spanne die beteiligten Muskelpartien für etwa vier Sekunden an und löse anschließend die Anspannung, indem du dich langsam aufrichtest und dir vorstellst, du wirst von einer Schnur nach oben gezogen.

8. Die gegensätzliche Richtung ist hier auch möglich. Mache aus dem Vierfüßlerstand heraus ein starkes Hohlkreuz und verharre 4 Sekunden in dieser Anspannung, die du dann abrupt löst. Richte dich anschließend wieder langsam auf.
9. Ziehe deinen Bauch fest ein, indem du dir vorstellst, dass dein Bauchnabel von einer Schnur nach innen gezogen wird. Halte diese Position für 10 Sekunden und löse sie langsam wieder. Zu schnelles Lösen kann hier für kurzfristige Übelkeit sorgen, lasse dir also Zeit.
10. Nun konzentriere dich auf deinen rechten Oberschenkel und spanne ihn fest an. Löse die Anspannung nach 10 Sekunden und halte den Oberschenkel in einer entspannten Position. Genauso verfähre auch mit dem linken Oberschenkel. Ziehe jetzt die Fußzehen deines rechten Fußes in Richtung Schienbein bis es nicht mehr weiter geht. Halte diese Position für 10 Sekunden und lasse dann die Fußzehen langsam wieder sinken. Hierauf folgt der linke Unterschenkel.
11. Strecke deinen rechten Fuß, balle die Fußzehen zu einer „Faust“ und drehe den Fuß leicht nach innen. Verbleibe in dieser Position für 10 Sekunden und löse sie. Spüre, wie sich der Fuß entspannt. Wie gewohnt folgt hierauf der linke Fuß. Konzentriere dich bei jeder Entspannungsphase stark auf das warme und weiche Gefühl, das sich in den betreffenden Muskelpartien einstellt. Bei der Progressiven Muskelentspannung gilt: Je häufiger du diese übst, desto schneller und besser kannst du dich entspannen. Diese Entspannungsmethode wird heute in den meisten Volkshochschulen angeboten. Dort werden vom Kursleiter die einzelnen Anweisungen gesprochen, was vor allem zu Beginn angenehm ist.

2. Vier effektive Atemübungen

Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau geeignet. Mit den folgenden vier Atemübungen findest du in kürzester Zeit Entspannung und kannst sie auch als Vorbereitung für weitere Entspannungsübungen nutzen. Und hier sind sie:

Atemübung 1: Atemzüge zählen

Zähle beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Vielmehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund. Stelle dir beim Einatmen vor, dass du einen wohltuenden Geruch aufsaugst, der dann deinen ganzen Körper durchströmt. Lege eine Hand auf deinen Bauch, atme tief in den Bauch hinein und nimm diese Atmung wahr. Beim Ausatmen stelle dir vor, wie du eine Kerze ausbläst.

Versuche dich langsam zu steigern. Von Sitzung zu Sitzung. Aber immer darauf achten, dass es zu keiner Anstrengung führt. Denn man will ja nicht An-, sondern Entspannung erreichen.

Atemübung 2: Länger ausatmen

Atme etwa doppelt so lang aus, wie ein. Wenn du beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmest, versuche dann deine Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

Atemübung 3: Anspannung und Entspannung

Auch eine hervorragende Atemübung, um blitzschnell zu entspannen: Während du langsam einatmest, spanne so viele Muskeln wie möglich an. Halte dann kurz die

Luft an. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn du dann die Muskeln wieder lockerst, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere. Nachdem du etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamen Ein- und Ausatmen durchgeführt hast, bleibe noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen. Spüre die Wärme in deinem Körper. Denke an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die du dir ins Gedächtnis rufst, oder du wanderst mit deinen Gedanken an schöne Plätze. Atme dabei ruhig weiter, ohne bewusst an die Atmung zu denken. Wenn du mit deiner Gedankenreise am Ende bist, strecke und recke dich langsam. Einmal richtig durchdehnen und schon hast du neue Energien.

Atemübung 4: Lungen aufpumpen

Ziehe dich an einem Ort zurück, an dem du für mindestens fünf Minuten ungestört bist. Auch ideal für schnelle Entspannung zwischendurch. Setze dich - oder wenn du die Möglichkeit hast - lege dich hin. Schließe dann die Augen. Atme ein und zähle dabei in Gedanken bis zwei. Dann die Luft anhalten, dabei wiederum bis zwei zählen. Nicht ausatmen! Weiter einatmen, wieder zwei Einheiten. Luft anhalten, bis zwei zählen. Weiter einatmen und bis zwei zählen. So lange, bis deine Lungen voll sind, also du nicht weiter einatmen kannst. Dann in einem Atemzug - aber langsam - durch den Mund ausatmen.

Bleibe dann ruhig liegen und atme ein paar Mal ganz normal. Darauf die gleiche Prozedur ein weiteres Mal. Das Ganze etwa drei Mal. Du wirst sehr schnell merken, wie die Anspannung und Nervosität aus dem Körper weicht.

3. Entspannung für deine Augen

Unsere Augen vernachlässigen wir gerne, wenn es um Entspannung geht. Doch gerade unsere Augen haben oft dringend Erholung notwendig. Sie sind den ganzen Tag im Einsatz. Vor allem bei Menschen, die täglich mehrere Stunden vor dem PC sitzen müssen, werden die Augen durch die einseitige Belastung und den fokussierten Blick über einen längeren Zeitraum besonders beansprucht. Mit den folgenden fünf Entspannungsübungen kannst du deinen Augen zwischendurch eine kleine Freude gönnen. Für die einzelnen Übungen benötigst du jeweils etwa eine Minute.

Augenübung 1: Bewegungen im Dunkeln

Schließe die Augen. Richte dann deinen Blick bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. Du bewegst also nur deine Augen. In jede Richtung etwa zehn Mal. Dann blicke nach links und anschließend nach rechts. Auch wieder zehn Mal. Abschließend mache mit deinen Augen Kreisbewegungen. Zum einen werden durch die Bewegungen deine Augenmuskeln trainiert, zum anderen entspannt das Dunkel die Augen.

Augenübung 2: Bewegungen mit dem Finger

Eine weitere Übung zur Stärkung der Augenmuskulatur: Halte deinen Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand in Richtung deiner Augen. Richte nun deinen Blick auf die Fingerspitze. Dann male mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft - langsame Bewegungen. Folge mit deinem Blick den Fingerbewegungen. Steigere langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis du

mit den Augen gerade noch folgen kannst. Dann eine Pause. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Schließe für eine Weile die Augen.

Augenübung 3: Augendusche

Das ist eigentlich keine Übung, aber eine Wohltat für „gestresste“ Augen. Am Abend, bevor du zu Bett gehst, gönne deinen Augen eine Dusche. Öffne den Wasserhahn - kaltes Wasser. Schwappe dann mit den Händen Wasser auf deine geschlossenen Augen. So etwa zehn Mal. Dann stelle die Temperatur auf lauwarm. Auch damit benetze die geschlossenen Augen weitere zehn Mal. Das tut gut! Am Morgen genau in umgekehrter Reihenfolge. Das heißt, du beginnst mit lauwarmem Wasser und wechselst dann zum kalten. Das erfrischt die Augen. Mache diese Augendusche einfach zum alltäglichen Ritual - genau so wie das Zähne putzen. Die Augen werden es dir danken.

Augenübung 4: Der Blick in die Sonne

Eine weitere Entspannungsübung für die Augen. Blicke mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne. Genieße die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt. Diese Entspannungsübung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden bei.

Augenübung 5: Blinzeln was das Zeug hält

Schlage deine Augenlider auf und zu - so schnell und gleichzeitig - so leicht es dir möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Das trainiert die Augenmuskeln und löst den starren Blick. Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen. Und das tut gut. Schließe nach dieser Übung für eine Weile deine Augen und schenke ihnen damit Entspannung.

Du siehst, es braucht nicht viel, um die Augen zwischendurch zu trainieren und zu entspannen. Regelmäßig Augenübungen im Arbeitsalltag eingebaut, beugen Sehstörungen und das Nachlassen der Sehkraft durch einseitige Belastung vor.

4. Schubladendenken

Diese Übung ist ein gutes und bewährtes Mittel, wenn die Gedanken am Abend kreisen und Sie nicht schlafen lassen. Doch auch vor Prüfungen und großen Aufgaben lohnt es sich, den Kopf zu befreien.

Schließe die Augen und entspanne dich. Stelle dir nun vor, wie sich in deinem Kopf ein großer Schrank mit Schubladen aufbaut. Jede dieser Schubladen hat ein Schlüsselloch. Den Schlüssel hierzu hast du in deiner Hand. Sammle nun deine Gedanken und teile sie in Kategorien auf. Jeder Gedanke, der dir für den Moment lästig ist, lege in eine der Schubladen und schließe diese ab. Verfahre so lange nach diesem Muster, bis alle Gedanken gut verpackt sind und nicht mehr stören können. Öffne nun die Augen und genieße das Gefühl, frei von umherschwirrenden Gedanken und Sorgen zu sein.

5. Turtle

Nimm dir fünf Minuten Zeit und begib dich an einen Ort, wo du ungestört bist. Versetze dich dann in eine Schildkröte. All Ihre Bewegungen und auch Gedanken lasse nun in Zeitlupe geschehen. Je länger du dies tust, desto mehr wird sich dein Bezug zu deiner Umwelt verändern und schließlich stellt sich ein sehr entspannter und ruhiger Zustand ein.

6. Dein Auftritt bitte!

Nach einem anstrengenden Tag fällt das Abschalten schwer. Zu viele Gedanken schwirren noch durch den Kopf. Es gibt es ja viele Entspannungsübungen, die uns helfen wieder runterzukommen, ruhiger zu werden. Nun gibt es eine Entspannungsübung, die aber selten als solche gesehen wird: **Singen!** Probiere es selber! Du musst kein großartiger Sänger oder eine talentierte Sängerin sein - das spielt überhaupt keine Rolle. Es geht rein um das Singen. Die positiven Wirkungen von Singen wurden schon mehrfach in Studien nachgewiesen. Beim Singen wird dem Körper und damit unserem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt. Bei entsprechenden Liedern bzw. Musik findet auch eine Verlangsamung der Atmung statt, was wiederum zur entspannenden Wirkung führt.

7. Der Entspannungsbaum

In der Natur fällt es besonders leicht, seine Akkus wieder aufzuladen. Suche dir für diese Entspannungsübung ein angenehmes Plätzchen unter einem schattenspendenden Baum. Suchen dir deinen Baum! In der Stadt ist es nicht ganz so einfach. Aber auch dort gibt es in der Regel Parks, wo man sich auf einer Decke unter einen Baum setzen kann. Mache es dir darunter gemütlich, schließe die Augen, spüre die Sonnenstrahlen, welche durch die Blätter blitzen, lausche dem Rascheln der Blätter und hänge schönen Gedanken nach. Mache es dir zum Ritual: Immer, wenn du Entspannung und neue Energien brauchst, suche deinen Baum auf. Du wirst auch merken, dass in Stresszeiten nur der Gedanke an deinen Baum angenehme und damit stressabbauende Gedanken hochkommen lässt.

8. Auspowern

Vielleicht verbringst du auch den größten Teil deiner Arbeit am Schreibtisch. Dann kommt die Bewegung in der Regel zu kurz. Versuche Folgendes: Wenn du von der Arbeit nach Hause kommst, mache Liegestützen oder springe auf der Stelle mit nach oben schwenkenden Armen, bis du nicht mehr kannst. Dann eine kurze Pause und das Gleiche nochmals. Nachdem du richtig ausgepowert bist, lege dich irgendwo hin und schließe die Augen. Spüre deine Muskeln, die sich entspannen. Die Gedanken werden ruhiger. Ein wohliges Gefühl der Entspannung durchströmt deinen Körper. Mit diesem Auspowern und dem nachfolgenden Ruheliegen tust du nicht nur etwas für deine Entspannung, sondern auch für deine Fitness und somit auch für die Gesundheit.

9. Der böse Brief

Ein Streit oder der Ärger über eine Person kann auch ein Stressauslöser sein. Ein wirkungsvolles Mittel, den Ärger abzubauen, besteht darin, einen Brief an die Person zu schreiben. Bringe deinen Ärger zu Papier. Verwende ruhig alle Schimpfwörter, die dir einfallen. Schreib drauf los - einen wirklich bösen Brief. Gib ihn dann in ein Kuvert. Aber bitte nicht abschicken sondern zerreißen und wegwerfen! Das Schreiben ist ein befreiendes Gefühl. Der Ärger wird zwar nicht ganz verschwinden, aber auf ein Minimum reduziert und man entspannt. Ein weiterer Vorteil beim Schreiben besteht darin, dass man ein bisschen Abstand zum Problem gewinnt. Dadurch fallen einem oft Lösungen ein, oder lassen einen das Problem von einer anderen Seite sehen.

10. Regen

Regen ist nicht nur schlecht. Er reinigt auch und klärt ungeordnete Verhältnisse. Für diese Übung stelle dir einen wunderschönen Stein vor, der für dein Inneres steht. Leider ist dieser Stein verschmutzt mit Sorgen, schlechten Gedanken und Stress. Doch Hilfe naht. Lasse nun in deinen Gedanken einen Regenguss starten. Zuerst wenige Tropfen, dann immer mehr. Mit jedem Tropfen werden die üblen Verschmutzungen weggewaschen und schließlich erstrahlt der Stein in altem Glanz und voller Schönheit. Genieße den Anblick deines Seelensteins und erfreue dich daran, dass er wieder rein und glänzend ist.

11. Das Tanzbein schwingen

Nichts ist entspannender, als ein flottes Tänzchen. Lege deine Lieblingsmusik auf, schaffe Platz und tanzen! Alles ist erlaubt, Nichts sollte dir peinlich sein. Wenn du danach ausgepowert auf die Couch sinkst, wirst du dich so entspannt fühlen wie schon lange nicht mehr.

12. Geführte Entspannung

Es gibt, die Möglichkeit, CDs mit Entspannungsmusik und geführten Traumreisen zu erstehen. Lege dich zum Hören einer solchen CD bequem hin und schließe die Augen. Lasse dich voll und ganz auf das Gesprochene ein und entspanne dich.

13. Strichmännchen zeichnen

Das ist keine Entspannungsübung im klassischen Sinne. Wer von uns hat nicht schon mal ein Strichmännchen irgendwo hin gekritzelt. Dazu muss man keine künstlerische Ader haben. Nun kann man das Strichmännchen zeichnen (oder Spiralen, Unendlich-Zeichen etc.) nutzen, sich zu entspannen.

14. Reise zum Organ

Schließe die Augen, komme zur Ruhe und atme ruhig und gleichmäßig. Lasse alles mit deinem Atem abfließen, was du jetzt nicht mehr brauchst - lasse alles los - werde mit jedem Atemzug ruhiger und ruhiger. Stelle dir nun vor wie ein zweites Ich von dir neben dir sitzt- dieses zweite Ich wir nun kleiner und kleiner. Dein kleines Ich krabbelt nun durch deine Nase in dein Körperinneres, weiter zu dem Organ, das du besuchen möchtest. Schau dich um und erkunde, wie es sich hier anfühlt. Nimm eine Taschenlampe und leuchte die Wände des Organs aus. Über dir, unter dir, und an allen Seiten. Begrüße das Organ und frage es: „Wie geht es dir?“ Warte die Antwort ab. Frage es nun: „Was fehlt dir?“ Warte die Antwort ab. Gib deinem Organ dann alles um heilen zu können: Du kannst es reparieren, putzen, mit weißem Licht/Farbe anstreichen, es streicheln, trösten, mit ihm reden, ihm Aufmerksamkeit schenken usw... Du wirst selber spüren, was es braucht. Wenn du fertig bist, verabschiede dich in Dankbarkeit für die Arbeit, die dein Organ jeden Tag für dich tut, und verspreche bald wieder zu kommen und nachzusehen, wie es ihm nun geht.

15. Energiedrainage

Zur Ableitung negativer Energien! Stelle dir vor wie ausgehend von deiner Wirbelsäule ein Licht oder eine Schnur vorhanden ist. Mit jedem Atemzug verlängert sich dieses Licht/ diese Schnur Richtung Boden. Immer weiter, immer länger, in den Boden, bis zum Erdmittelpunkt. Das Licht/ die Schnur nun im

Erdmittelpunkt gut verankern. Fühle nun in deinen Körper hinein. Wo gibt es negative Energien? Wo fühlt es sich schlecht an? Wo hast du Schmerzen? Stelle dir nun einen Farb-Ball vor, der diese negativen Energien aufsaugt und in sich festhält. Gib alles an den Farb-Ball ab. Der Farb-Ball fängt nun zu wirbeln an, bewegt sich durch deinen ganzen Körper und nimmt alle negativen Energien in sich auf. Nun bewegt sich der Farb-Ball in Richtung Steißbein wo das Licht/die Schnur ins Erdinnere führt. Der Farb-Ball wird nun in das Licht/die Schnur hineingezogen - bis zum Mittelpunkt der Erde. Das Licht/ die Schnur nimmt alle negativen Energien vom Körper mit. Alle aufgesogenen Energien lösen sich im Erdmittelpunkt auf.

16. RNS/DNNS

Hinsetzen oder hinlegen. Schließe deine Augen und atme 3x tief ein und wieder aus... spüre die Stelle zwischen deinen Augen auf der Stirn auf und nimm wahr, wie ein Lichtstrahl aus strahlend weißem Licht in diese Stelle eintritt... spüre, wie dieses heilende Licht in deinen Kopf strömt und alle Zellen deines Gehirns mit diesem Licht erfüllt... durch dieses Licht wird jede Zelle deines Gehirns erneuert, erfrischt und regeneriert... nimm nun wahr, wie dieses Licht sich ausbreitet - es strömt durch den gesamten Kopf, durch deine Augen, deine Ohren, deinen Mund... und stelle dir vor wie jede Zelle in diesem Bereich von diesem Licht gereinigt, erneuert und erfrischt wird... stelle dir nun vor, wie dieses Licht weiter in deinen Halsbereich, deinen Nacken, in deine Schultern, Arme und Finger fließt und nimm wahr, wie das Licht jede Zelle frisch macht und mit Energie versorgt... das strahlend weiße Licht fließt weiter in deinen Oberkörper - in alle inneren Organe - in dein Herz, die Leber, die Lunge, die Milz, den Magen, die Nieren... in alle inneren Organe, um diese zu erneuern und mit Energie zu beleben... spüre wie dieses Licht weiter wandert in deinen Darm, in deinen Unterleib und in dein Gesäß - alle Zellen in diesem Bereich werden erneuert und regeneriert... auch dein gesamter Rücken, insbesondere deine Wirbelsäule, wird von diesem Licht durchstrahlt und deine Zellen erneuert... stelle dir nun vor, wie dieses Licht in deine Oberschenkel, deine Kniegelenke, in die Unterschenkel, in die Füße und in deine Zehen fließt... alle Zellen werden dadurch gereinigt, erneuert und erfrischt... wenn es in deinem Körper eine Stelle gibt, die ab und zu schmerzt oder krank ist, sende nun eine große Portion Licht in genau diesen Körperbereich... spüre, wie dieses Licht sich dort ausbreitet und den Bereich mit heilender Energie versorgt... lass nun das Licht durch deinen gesamten Körper fließen während du 3x tief ein- und wieder ausatmest... spüre wie dein gesamter Körper erneuert und erfrischt ist - voll lebendiger Energie! Nimm nun erneut einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und sei wieder ganz im Hier und Jetzt!

easy-going

Wenn du Fragen zu den Übungen hast, stehe ich gerne zur Verfügung!

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energetikerin
für MENSCH & TIER
Hafenstraße 42, 4020 Linz
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at