

# Entspannungsübungen

In der modernen Zivilisationswelt mit zunehmender Diskrepanz zwischen stets steigenden Leistungsanforderungen und Reizüberflutungen und stark reduzierter Realisierung ausreichender Erholung bedarf es der Kenntnis und Umsetzung einfacher, für jeden praktikabler wie (zeit-) effektiver Möglichkeiten der dringendst erforderlichen seelisch-geistig-körperlichen und auch sozialen Regeneration. Die Entspannungsmethoden helfen dabei, Belastungen besser zu bewältigen, verbrauchte Energiereserven wieder aufzufüllen und auch Schäden zu reparieren, die aufgrund von Daueranspannungen entstanden sind.

## \* **Alexander-Technik – schlechte Haltung ändern**

- der australische Schauspieler Frederick M. Alexander (1869-1955) entwickelte diese Technik, um seine Stimmprobleme mit chronischer Heiserkeit zu lösen, die aufgrund seiner Kopffehlhaltung mit Verkrampfungen entstanden
- die Regulierung seiner Körper- und Kopfhaltung war aber nicht so einfach, weil sich der Organismus an Reaktionsmuster gewöhnt und selbst sinnvolle Korrekturen vom Gehirn zunächst als Überkorrektur interpretiert und somit nicht ausgeführt werden
- aufgrund dieser Erkenntnis entwickelte er eine Methode, solche fehlerhaften sensorischen Wahrnehmungen zu unterbrechen und wieder die Kontrolle über sich zu gewinnen
- dabei ist von Bedeutung, diese gewohnte „schlechte“ Haltung zu lösen, indem man sie als nachteilig erkennt und ändert – eine „gute“ Haltung kommt dann automatisch:  
**„wenn man aufhört, das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von allein“**
- *Primäre Kontrolle* : Nacken lockern, Kopf nach vorn und oben, Rücken strecken – im Stehen, Sitzen, Liegen, Gehen, Greifen, Heben  
Körper und Geist bilden eine Einheit - gebrauche oder missbrauche ich meinen Körper, die Muskulatur, das Skelettsystem... - nutze ich die Nackenmuskulatur zum Halten des Kopfes oder mute ich ihr mehr zu
- *Macht der Gewohnheit* : nach dem Erkennen und Abstellen der eigenen Fehler gilt es, die Gewohnheiten zu durchbrechen mittels eines Innehaltens und Anweisungen über über bewusst formulierte Gedanken wie z. B. Nein zu sagen zu bisherigen gleichlaufenden Fehlreaktionen auf bestimmte Reize/Muskeln bewusst nicht anspannen, sondern gezielt entspannen
- *Zielfixiertheit* : intensives Bemühen, nicht in alte Muster zurückzufallen, sondern immer zweckorientiert zu handeln im Sinne eines harmonischen Zusammenspiels von Körper und Geist - stimmt diese Balance, werden Disharmonien des Lebens dieses Gleichgewicht nicht beeinträchtigen - **der Weg ist das Ziel**

+Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) 79020 Freiburg, Postfach 5312

Tel/Fax: 0761/383357 [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

## \* **autogenes Training – Umpolung von Stress auf Ruhe**

- 1926 abgeleitet aus der Selbsthypnose des Berliner Psychiater Johannes H. Schultz
- ein tiefenpsychologisches Verfahren, das unter Einbeziehung der kognitiven (Wahr-

nehmung, Lernen, Erinnern, Denken) und somatischen (körperlichen) Ebene eine Umpolung von Stress- auf Ruhemodus erzielt

- es werden konkret Kopf, Herz, Blutgefäße, Bauchorgane und Atmung beeinflusst
- neben allgemeinen Erholungseffekten werden die Selbstheilungskräfte stimuliert, die Leistungsfähigkeit gesteigert, Schmerzen reduziert und Funktionsstörungen des Organismus reguliert
- erreicht wird das mittels Autosuggestion – dabei bedeutet „autogen“, dass die tiefe Entspannung ausschließlich aus sich heraus (ohne Hilfe eines Therapeuten) mittels der Konzentration auf spezielle formelhafte Sätze erfolgt
- diese Affirmationen sollten so kurz und einfach wie nur möglich sein und langsam formelhaft zur „Konditionierung“ von Körper und Geist (reflexartiges Umschalten auf Entspannung) wiederholt werden
- das autogene Training sollte natürlich in einer harmonischen Umgebung in bequemer Sitzhaltung – und wenn man danach einschlafen möchte – eventuell auch im Liegen mit einer ca. 5-minütigen Einleitung begonnen werden, in der ein Umschalten vom alltäglichen Stress zur Ruhephase mittels Visualisierung auf eine individuell harmonisierende Situation (z.B.: ich liege glück-seelig auf einer grünen Wiese und lausche den Harfenklängen der Natur...) erreicht wird
- die Autosuggestion verfolgt das Ziel, den Zustand zu erreichen, den wir kennen, wenn wir ins Bett gehen und so langsam in die Ruhe, den Schlaf, die tiefe Glückseligkeit sinken: wir spüren, wie die Arme, Beine, der ganze Körper immer wärmer und schwerer werden und immer wärmer und immer schwerer, das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, der Atem wird ruhig und langsam und gleichmäßig ...
- dies wird mit den Formeln erreicht:  
mein rechter Arm ist gaaanz schwer, mein linker Arm ist gaaanz schwer, beide Arme sind gaaanz schwer, mein rechtes Bein ist gaaanz schwer, mein linkes Bein ist gaaanz schwer, beide Beine sind gaaanz schwer, meine Arme und Beine sind gaaanz schwer

das gleiche erfolgt dann mit der Autosuggestion von Wärme in Armen und Beinen dabei werden die Sätze jeweils so lange ruhig harmonisch wiederholt, bis tatsächlich das Schwere- bzw. Wärmegefühl zu spüren ist – es kann erleichternd sein, wenn ein Rechtshänder sich zunächst auf den rechten Arm, ein Linkshänder sich zunächst auf den linken Arm konzentriert

mein Herz schlägt gaaanz ruhig und gleichmäßig

mein Atem geht gaaanz ruhig und gleichmäßig

mein (Ober-) Bauch wird gaaanz warm und entspannt

ich bin jetzt gaaanz ruhig und entspannt

ich spüre in mir größten Frieden und Harmonie ...

- es können natürlich auch ganz individuelle Formeln / Sätze eingefügt werden, wenn diese zur Harmonisierung und Entspannung beitragen
  - das autogene Training wird beendet, indem die umgekehrte Vorstellung erreicht wird: meine Stirn ist kühl und *ich bin angenehm frisch und erholt ...*  
dabei kann man Übungen vornehmen, wie manche sie auch automatisieren, wenn sie morgens munter werden: die Hände zur Faust schließen und bewusst öffnen, die Arme genüsslich strecken und dehnen
  - am Anfang ist sicher ein konzentriertes Bemühen und Üben, eventuell auch mehrmals am Tag, sinnvoll - aber als Lohn der Mühe wird es bald möglich sein, in jeglicher Situation, in der eine Erholung, Regenerierung oder Leistungsoptimierung (selbst vor Prüfungen und besonderen Leistungsanforderungen) sinnvoll oder notwendig ist, dies in wenigen Minuten zu erreichen
- +Bundesverband für Autogenes Training und Entspannungstherapie e.V.  
61373 Friedrichsdorf, Postfach4 - Tel/Fax: 06081/67779 [www.batev.de](http://www.batev.de)
- +Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V.  
41436 Neuss, Postfach 1365 - Tel: 02131/463370, Fax: 02131/463371  
[www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)

**Es kommt nicht darauf an,  
dem Leben mehr Jahre,  
sondern den Jahren  
mehr Leben zu geben.**

Alexis Carrel

**\* Feldenkrais – spielerisch angenehme Alternativen erschliessen**

- auch der Physiker und Physiologe Moshè Feldenkrais (1904-1984) ging davon aus, dass Bewegung, Sinnesempfindung, Denken und Fühlen sich wechselseitig beeinflussen
- es sollen Alternativen zu gewohnten Bewegungsmustern zur Behebung hartnäckiger (hartnäckig – Nacken !) Haltungsschäden oder Spannungszustände erschlossen werden
- Körperschule, in der altgewohnte alltägliche Aktivitäten auf spielerische neue Art ausgeführt werden - wiederholt man diese angenehme Alternative immer wieder, speichert sie das Nervensystem irgendwann und integriert sie in das normale Bewegungsrepertoire

- bei dieser Technik wird jeder Teil des Organismus angesprochen: Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Becken, Arme und Beine, Finger und Füße, sogar Augen und Kiefergelenke
- geübt wird im Liegen, Sitzen, Gehen oder Stehen, von Zehenkreisen über Beckenbodentraining bis Augenrollen – auch eine Aktivität allein in der Vorstellung ist gut möglich
- die Übungen, Positionen und kleinen wie großen Bewegungen sollten möglichst nicht mechanisch ablaufen, sondern individuell ausgestaltet werden – die Durchführung erfolgt immer nur so weit, wie es auch (noch) als angenehm empfunden wird
- bewusstes Spüren der Muskeln und Gelenke in den bekannten, aber auch noch unbekanntem und wohltuenden Möglichkeiten mit einem behutsamen Austesten wie erfolgreichen Erweitern der Grenzen im Körperlichen wie aber auch im Geistigen
- die unendlich vielen ungenutzten Ressourcen des menschlichen Gehirns können mit der Feldenkrais-Methode mobilisiert werden, denn schon geringste Änderungen bisher eingefahrener Bewegungsabläufe aktiviert andere Nerven- und Gehirnzellen
- mit dem Ausprobieren verschiedener Varianten von alltäglichen Verhaltensmustern wird eine physische und geistige Fitness, mentale Beweglichkeit und stärkere Flexibilität im Umgang mit Stress, Sorgen und Problemen erreicht
- die Einfachheit der Übungen ohne Anstrengung fördert zugleich über eine Senkung des Muskeltonus die Entspannung von Körper, Seele, Geist

+Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. 81373 München, Jägerwirtstraße 3

Tel: 089/1202125-0, Fax:089/1202125-22 [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

**„das Unmögliche möglich,  
das Mögliche leicht und  
das Leichte elegant machen“**

#### **\* Meditation – Sein im Hier und Jetzt mit Auflösung jeder Dualität**

- von lateinisch *meditatio*, abgeleitet von dem Verb *meditari*: nachdenken, nachsinnen überlegen – verwandt mit lateinisch *mederi*: heilen / *medicina*: Heilkunst sowie griechisch *μέδομαι* bzw. *μήδομαι*: denken / sinnen
- eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis – mittels Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln
- sie gilt nicht nur in den östlichen Kulturen als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung – die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit den Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstsein, Eins-Sein, im Hier-und-Jetzt-Sein oder frei von Gedanken sein beschrieben
- die vielfältigen Meditationstechniken unterscheiden sich nach ihrer traditionellen religiösen Herkunft, nach unterschiedlichen Richtungen und Schulen innerhalb der Religio-

nen und oft auch noch nach einzelnen Lehrern innerhalb solcher Schulen

- neben den traditionellen Meditationstechniken werden vor allem seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Westen viele von fernöstlichen Lehren inspirierte und an westliche Bedürfnisse angepasste Meditationsformen angeboten
- Meditationstechniken werden als Hilfsmittel verstanden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das gegenwärtige Erleben im Vordergrund steht, frei von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Sorgen, Ängste usw.)
- viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwachtes Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind
- man kann die Meditationstechniken grob in die im Sitzen praktizierte passive (kontemplative) Meditation und in die aktive Meditation einteilen, zu der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren gehören
- die in der westlichen Welt meist praktizierte Meditations-Form ist die Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation mit dem Ziel der vollkommenen Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im gegenwärtigen Augenblick, des nicht wertenden und absichtslosen Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken, Empfindungen oder Gefühlen zu haften, der transzendenten spirituellen Erfahrung, wie sie zum Beispiel im Herz-Sutra als Auflösung jeder Dualität beschrieben wird, mit der eine Befreiung vom Selbst („mein Ego“ im herkömmlichen Sinne) einhergehen soll

+[www.meditation.de](http://www.meditation.de)

[www.1-meditation.de](http://www.1-meditation.de)

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

[www.meditationschool.eu](http://www.meditationschool.eu)

### **\* Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson**

#### **Entspannung des Geistes durch Entspannung der Muskulatur**

- die von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) ins Leben gerufene Technik wirkt wie autogenes Training mit gleichen Ergebnissen, zeigt schnellere Erfolge und ist in mental schlechter Verfassung auch selbständig leichter auszuführen
- eine Entspannung der bewusst zu beeinflussenden Muskulatur führt zur Entspannung des Geistes / wenn Erregungszustände bekanntermaßen mit einer deutlichen Erhöhung des Muskeltonus verbunden sind, ergibt sich im Umkehrschluss die Logik, dass mit einer Verringerung des Muskeltonus auch eine Verringerung der Unruhe verknüpft ist
- eine Lockerung der Skelettmuskulatur geht einher mit einer Entspannung des vegetativen Nervensystems, mit ruhigerer Atmung, mit einem reduzierten Pulsschlag, mit niedrigerem Blutdruck und anderen Zeichen deutlicherer Entspanntheit und Ruhe
- so ist die Methode natürlich auch erfolgreich zum Ausgleich bei übermäßiger physischer und/oder seelisch-geistiger Beanspruchung, zur Schläfförderung, zur Stressbewältigung, zur Konzentrationssteigerung, zum Schmerzabbau, zur Immunstärkung und Gesundheitsprophylaxe, zur Begleittherapie - Heilung - Nachsorge organischer, psychischer und auch

psychosomatischer Funktionsstörungen bzw. Krankheiten

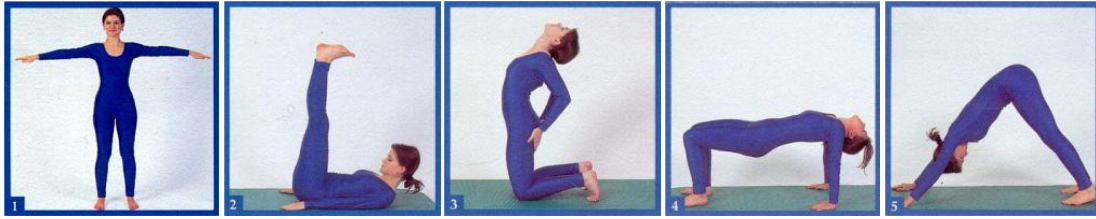
- die Durchführung der progressiven Muskelentspannung ist sehr einfach, es bedarf weder einer intensiven Vorbereitung, noch der Konzentration auf bestimmte Formeln oder Glaubenssätze oder Autosuggestionen
- mittels der Wiederholungen der leichten körperlichen Übungen wird die Entspannung quasi im Nervensystem verankert - dabei ist ein intensives Beobachten der unterschiedlichen Empfindungen während der An- und Entspannungsphasen sehr wichtig
- nach einiger Zeit lernt man dann sehr schnell minimalste Spannungen zu erkennen, zu lokalisieren und abzustellen
- gleichzeitig wird in zunehmendem Maße erreicht, dass bei körperlichen Aktivitäten nur da und die Muskeln aktiviert werden, die unbedingt für die Aktivität benötigt werden, während die restlichen Muskeln ruhig und entspannt bleiben
- wir lernen, mit unserem Körper gezielter, wie effektiver umzugehen, Kraftreserven ökonomisch einzusetzen, Energiereserven optimaler zu nutzen, die Leistungsfähigkeit zu steigern, Überforderungen zu vermeiden
- die komplette Skelettmuskulatur an Armen und Händen, Beinen und Füßen, Rumpf, Nacken, Augenregion, Kiefer und Sprechorganen wird in den jeweiligen Muskelgruppen von vorn und hinten nach oben und unten gestreckt und gebeugt, versteift und gelockert
- im Sitzen oder Liegen werden die Muskeln immer in derselben Reihenfolge nacheinander (=progressiv) ca.5-10 sec maximal angespannt und dann ca.20-30 sec entspannt

+Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren DG-E

23564 Lübeck, Blanckstraße 3 Tel/Fax: 03212/7070533 [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de)

### **\* 5 Tibeter – Wege zu universeller Energie und Fitness**

- die 5 Tibeter sind leicht zu erlernende Körperübungen oder Riten, die von jedem Menschen, gleich welchen Alters, durchgeführt werden können
- mittels einer Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren diese Übungen den Fluss unserer Lebensenergie als Grundlage für Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelisches Wohlbefinden bis ins hohe Alter
- diese Übungen sind Möglichkeiten und Wege, die uns nach innen führen, zu unserem ureigenen Wesenskern - sie helfen uns, gesünder, lebendiger und bewusster zu werden
- sie sind der Schlüssel zu uns selbst und zu unserer Mitwelt, sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes
- die erste Übung beschleunigt die Drehbewegung der Energiezentren
- bei der zweiten Übung werden Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt, der Stoffwechsel und die Verdauung verbessert
- die dritte Übung stärkt das Immunsystem, das Halszentrum wird aktiviert
- während der vierten Übung fließt die Energie die Beine hinunter und wir fühlen uns besser geerdet
- in der fünften Übung erfolgt ein tiefgehendes Ausbalancieren unserer Energie



- auch für Kranke, Behinderte und teilweise unbewegliche Menschen mit großem Interesse an diesen Übungen existiert die Möglichkeit der rein mentalen Durchführung

**Wer die fünf Tibeter regelmäßig in seinen Alltag einbaut, ermöglicht dem Organismus mit der Zeit wieder die volle Nutzung der universalen Energie und bringt sie ins Gleichgewicht. Diesen uralten Riten wird das Potential zugeschrieben, das Altern, wenn nicht zu verhindern, so doch zu verzögern, indem sie zu mehr Vitalität und Wohlbefinden verhelfen .**

Eine sehr gute Beschreibung: [www.esotheka.de/Die 5 Tibeter.htm](http://www.esotheka.de/Die_5_Tibeter.htm)

+Literatur:

Die Fünf Tibeter von Peter Kelder / Paperback – ISBN 3-502-25035-9

Das alte Geheimnis aus den Hochtälern der Himalaja lässt Sie Berge versetzen

+Fünf »Tibeter«<sup>®</sup> DACHVERBAND e.V. 80708 München Tel: 089/30657820

[www.fuenf-tibeter.org](http://www.fuenf-tibeter.org)

### **- Yoga – Einklang von Körper, Geist und Seele**

- aus Indien stammend liegen die Wurzeln der Yoga – Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus – der Mensch wird dabei als Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen / der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele und das Geschirr heißt im indischen „Yoga“
- in der ursprünglichen Lehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommung, zu dem unter anderem gehört, die Begierde zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben
- nach einer traditionellen Auffassung, die vorwissenschaftliche und spirituelle Elemente vereinigt, soll Yoga mittels Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten oder Klangsilben) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Bandhas oder Fingergesten / „Fingeryoga“) die Lebensenergie (Kundalini) stimulieren, so dass sie beginnt, durch die Sushumna innerhalb der feinstofflichen Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen
- es gibt viele verschiedene Formen von Yoga - einige meditative legen den Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, einige mehr auf körperliche Übungen und Positionen und Atemübungen (*Pranayama*), einige Richtigen betonen die Askese (freiwilliger Verzicht auf sinnliche Genüsse und Vergnügungen)
- vor allem in westlichen Ländern werden Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen kombiniert (*Asanas*), um das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem zu verbessern und gleichzeitig Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer zu trainieren
- im „modernen Yoga“ betrachtet man diese Übungen als individuelle Bereicherung und als Beitrag zur persönlichen Entwicklung, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen

- Yoga hat nachweislich positive Effekte sowohl auf die physische, als auch auf die psychische Gesundheit bis hin zur Linderung verschiedenster Krankheitsbilder wie Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden wie Angst und Depression, chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw.
  - Yoga hat natürlich eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken – die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr kann auch genutzt werden, das eigene Verhalten sich selbst und anderen gegenüber zu reflektieren, um es positiver zu gestalten
- + [www.yoga-on.com](http://www.yoga-on.com)      [www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)      [www.wiki.yoga-vidya.de](http://www.wiki.yoga-vidya.de)

**Wege entstehen dadurch, dass man sie geht**

Franz Kafka