

Zur Ruhe kommen, weil ich es mir Wert bin.....



Beginnen SIE jetzt.....

Entspannung und die positiven Folgen für Ihr Leben

Zur Ruhe kommen, weil ich es mir Wert bin... Entspannung und die positiven Folgen für Ihr Leben.....

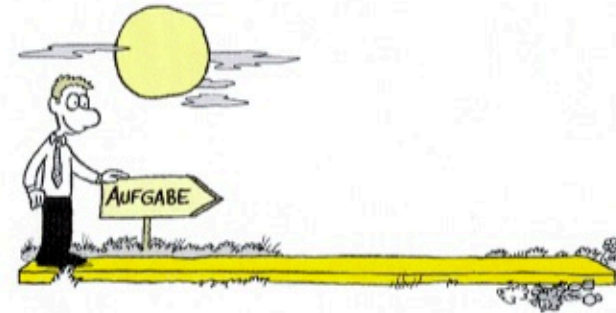
Inhaltsverzeichnis:

- **1. Kleine Einführung in die Welt der Entspannung.....**
- **2. Einfache Übungen für überall.....**
 - a. Der schöne Ort in 2 Minuten
 - b. Schneller geht nicht
 - c. Weg mit dem Stress
 - d. Emotionalen Ballast verabschieden in der Weltraumkapsel
- **3. Übungen am Schreibtisch und auch anderswo.....**
 - a. Fingerpuls- Rückmeldung
 - b. Die Augen in die Ferne schweifen lassen
 - c. Rücken entspannen
 - d. Finger entspannen



- **4. Kleine Pausen mit Entspannungsfaktor.....**

- a. Achtsamkeit/ Körperübung
- b. Augenentspannung
- c. Körper einmal ganz bewegen



- **5. Übungen (Asana) aus dem Yoga.....**

- a. Der Baum
- b. Zeit -Mudra (Finger-Yoga)
- c. KALESVARA - Mudra (Finger-Yoga), bei Antriebsschwäche.
- d. Prana-Mudra bei Antriebsschwäche
- e. TROMMEL – Mudra (Finger-Yoga)/ gegen Nervosität und Anspannung



- **6. Die 5 Tibeter**

- a. Stehen und drehen
- b. Liegen, Kopf und Beine heben
- c. Knien. Behutsam nach hinten beugen.
- d. Aufrecht sitzen. Körper zu einer Brücke anheben.
- e. Liegen, aufstützen, Becken hochheben.

- **7. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Zeit – 20- 30 Min.)**

- a. Kurze Erklärung/ Einleitung
- b. Übungen
- c. Ausleitung

- **8. Atmen führt zu Entspannung**

- a. Tiefe Bauchatmung
- b. Luft anhalten
- c. Strecken und atmen



1. Kleine Einführung in der Welt der Entspannung



Bringen Sie bewusst etwas Ruhe und Entspannung in Ihren Alltag. Jetzt denken Sie vielleicht, wie soll ich denn das noch machen.... Aber gerade, wer vor lauter Stress im Beruf oder zu Hause meint, er sähe kein Land mehr, könne keinen klaren Gedanken mehr fassen sollte sich einen Moment Zeit zum Entspannen nehmen.


Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welches die beste Entspannungsmethode für Sie ist. Sie oder er weiß, am besten was Sie sich zumuten können und dürfen. Alle Übungen in diesem Büchlein sind schon oft erprobt und einfach in der Anwendung. Die Verfasser tragen keinerlei Verantwortung, Sie sind eigenständig verantwortlich, wenn Sie die Übungen anwenden.

Klar ist, dass die Anforderungen in fast jedem Bereich gestiegen sind. Das wirkt sich auf die Gesundheit physisch, wie psychisch aus. Die Gesellschaft verlangt in dieser leistungsorientierten und immer schnelllebigeren Zeit, dass man funktioniert. Um nicht völlig in diesem Strudel unterzugehen, brauchen wir Ausgleich- wieder in Balance kommen... und das ohne großen Zeitaufwand. Hören Sie mehr auf die Signale, die der Körper Ihnen gibt, seien Sie es sich Wert.

Da im Alltag viele gute Vorsätze, die mit Enthusiasmus gefasst wurden im Alltag wieder untergehen sollte man sich selbst überlisten. Machen Sie Termine mit sich selbst aus (wirklich, richtig im Kalender vermerkt!!!!!!), bauen Sie Ihre Entspannungsmomente in Ihren Tag ein und nehmen Sie diese genauso wichtig oder besser noch wichtiger als die Termine mit Frau oder Herrn XY. Seien Sie sicher, wenn Sie das schaffen, werden Sie weniger angreifbar sein und die Belastung wird anders wahrgenommen. Es findet ein positiver Effekt für Körper, Geist und Seele statt.



Einbau in den Alltag

1. Für den Einstieg- täglich mindestens 2x 5 Minuten im Tagesablauf für eine Entspannungsübung Ihrer Wahl reservieren...(Nein, das ist nicht anstrengend- seien Sie es sich Wert und machen Sie es sich zum festen Ritual- sie putzen morgens ja auch die Zähne- oder???)
2. Achten Sie auf Ihre Atmung, schon 2-3 mal tief in den Bauch ein- und ausatmen bringt sehr viel.... Und atmen müssen Sie ja sowieso ;-))))

3. Bewegen Sie sich so viel, wie möglich. Stehen Sie beim Telefonieren auf, gehen Sie bei jeder Gelegenheit die Stufen von Treppen hoch- Sie werden begeistert sein, wie viele Treppen Ihnen plötzlich auffallen.
4. Schauen Sie sich die Kinder, dieser Bewegungsdrang, er wurde uns nach und nach aberzogen, aktivieren Sie ihn wieder.... Unsere Körper wollen bewegt werden- geben Sie nach, der Körper hat Recht ;-)).
5. Schauen Sie einem Baby mal beim Atmen zu, da geht das Bäuchlein noch rauf und runter, wie bei einem Blasebalg. Wir Erwachsenen atmen meist zu flach, haben die natürliche Atmung verlernt. Daher!!! Bewusst in den Bauch atmen.....so oft wie möglich...
6. Spüren Sie die positive Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung- ja jetzt Gesäßmuskeln anspannen.... halten..... wieder langsam lösen ;-)) super, das war schon Ihre erste Tagesübung... also gleich wiederholen... ein Nebeneffekt der Po wird fester ;-))

So, nun legen wir gleich los und Sie spüren einfach mal nach, welche Übungen Ihnen am sympathischsten sind. Jeder empfindet und entspannt anders, schauen Sie daher nur auf sich... Was Ihnen Kraft, Energie und Ruhe gibt, muss für die Kollegin, den Kollegen noch lange nicht stimmig sein.

2. Einfache Übungen für überall

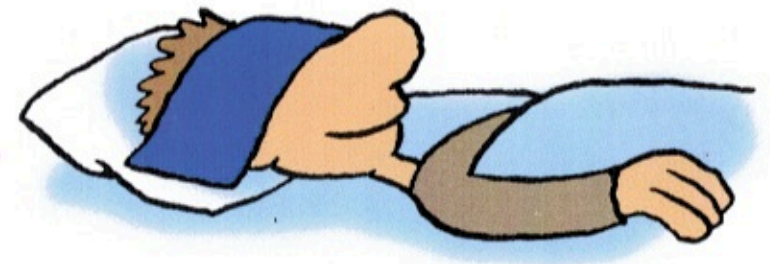
a. Der schöne Ort in 2 Minuten

- Nehmen Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht, schließen Sie die Augen und lassen Sie einen schönen (Urlaubs-) Ort, ein angenehmes Ereignis, irgendetwas, das angenehme Gefühle in Ihnen erweckt in Ihr Bewusstsein, Ihre Gedanken gleiten.
- Atmen Sie dann tief in den Bauch hinein, ja ganz tief, so dass der Bauch sich wölbt. Kurz die eingeatmete Luft anhalten, langsam wieder ausatmen und vielleicht bemerken Sie, dass Sie lächeln, wenn Sie bei der dritten Wiederholung sind. Lassen Sie es sich gut gehen, entspannen Sie an Ihrem schönen Ort. Ihr Bewusstsein ist nun auf angenehm ausgerichtet, genießen Sie es...
- Sie spüren, dass die Atmung angenehm ruhig geworden ist. Jetzt ziehen Sie hinter Ihren vorgehaltenen Händen zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur ein paar Grimassen. Versuchen Sie es, es entspannt wirklich. Gerade Kiefer, Stirn und Nackenbereich freuen über diese Lockerung der Muskeln.
- Lächeln Sie nochmals und vielleicht haben Sie Lust oder auch das Bedürfnis Ihren Nacken mit beiden Händen noch kurz zu massieren.

Sie werden sehen, eine Wohltat für Körper und Geist, die man innerhalb von 2 Minuten machen kann.

b. Schneller geht nicht

- Atmen Sie tief durch,
- spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers an,
- halten Sie die Luft an,
- zählen Sie in Gedanken bis 5,
- lassen Sie mit einem kräftigen Ausatmen alle Anspannung im Körper los.



c. Weg mit dem Stress

- Lassen Sie allen Stress und negativen Gefühle in sich hochkommen, spüren Sie alles was Sie
- Schütteln Sie nun Ihren ganzen Körper,
- Stellen Sie sich vor, wie aus jedem Teil Ihres Körpers die Belastung abfällt
- Spüren Sie, wie Sie freier werden und erlauben Sie sich, dass die Belastungen von Ihnen abfallen dürfen.



belastet,

d. Emotionalen Ballast verabschieden in der Weltraumkapsel

Frei sein und entspannen können auf dem mentalen Weg. Sie brauchen etwas Phantasie und den sich etwas vorzustellen und in Gedanken los zu lassen.

- Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich von nichts und niemandem stören,
- Atmen Sie ruhig und tief,
- Nehmen Sie alles Negative was Ihnen in den Sinn kommt und packen Sie es in einen Karton. Stellen Sie sich diese Aktion so stark wie möglich vor,
- Nehmen Sie das Paket dann und legen Sie es in eine große Raumkapsel,
- Dank Ihrer Vorstellungskraft sehen oder hören Sie nun ganz genau, wie die Raumkapsel gezündet wird und diese riesige Rakete mehr und mehr im Weltraum verschwindet,
- Sie wird immer kleiner und kleiner und bald sehen Sie nur noch den schönen klaren Himmel. Die geistig-seelische Trennung ist nun vollzogen und die Raumkapsel kann nicht mehr zurückkehren. Sie sind frei ;-)).



Willen,

3. Übungen am Schreibtisch und auch anderswo



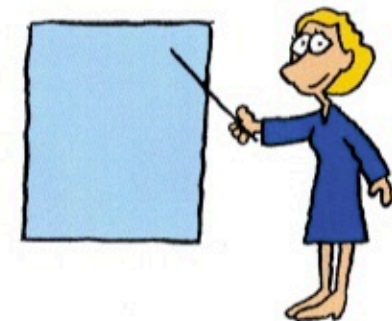
a. Fingerpuls- Rückmeldung

Falls Sie Unruhe und Herzklopfen wahrnehmen, vielleicht ausgelöst durch einen Streit, Stress in einem Gespräch oder eine Erinnerung ist der Körper in Aufruhr.

- Schauen Sie, dass Sie ca. 3 Minuten Ruhe haben ohne auf die Uhr zu schauen,
- Lassen Sie beide Hände zusammenkommen und sich die Fingerkuppen berühren, also der linke kleine Finger mit der Fingerkuppe auf der Fingerkuppe des rechten kleinen Fingers usw...
- Üben Sie so viel Druck aus, dass Sie durch den Fingerspitzenkontakt den Puls fühlen,
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und betonen Sie die Ausatmung (vielleicht durch inneres zählen von 1-10)
- Sie spüren nach und nach, wie die Herzschlagfrequenz kaum merklich verlangsamt und immer mehr und mehr Ruhe einkehrt

b. Die Augen in die Ferne schweifen lassen

- Lehnen Sie sich bewusst zurück,
- Lassen Sie Ihre Augen in die Ferne schweifen, suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne,
- Jetzt suchen Sie sich- etwa auf der Hälfte der Strecke- einen Punkt in der Nähe,
- Diese Punkt einige Male anvisieren- fließend vom einen zum anderen Punkt, von der Nah-Fernsicht,
- Nun einmal ganz tief durchatmen und weiter geht es mit neuer Kraft.



zur

c. Rücken entspannen

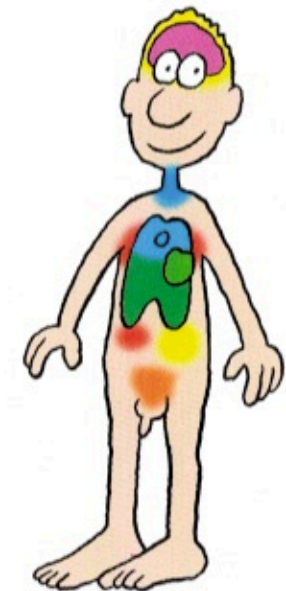
- Ganz aufrecht sitzen,
- Die Armlehne umfassen und sich aufstützen, bis die Arme gestreckt
- Die Wirbelsäule hängen lassen, gerade halten und gleichmäßig atmen,
- Spannung lösen und wieder hinsetzen, 3X wiederholen.



sind,

d. Finger entspannen

- schauen Sie auf Ihre Hände, schütteln Sie sie aus und ballen Sie sie zu ein paar Mal zur Faust,
- Faust öffnen und jeden Finger der linken Hand auf den Daumen der rechten Hand drücken, vom Zeigfinger bis kleinen Finger und dann zurück vom kleinen Finger bis Zeigefinger,
- Dann jeden Finger der linken Hand auf den Daumen der rechten Hand drücken, wie vorher mit der rechten Hand,
- Hände kurz ruhig liegen lassen, tief einatmen, ausatmen und loslassen.



4. Kleine Pausen mit Entspannungsfaktor

a. Achtsamkeitsübung/ Körperbalance

- Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf den Boden und balancieren Sie sich gut aus. Also Hüftbreit und sicher auf der Erde stehen.
- Schließen Sie die Augen und überprüfen Sie nochmals, wie Sie am Besten stehen.

- Jetzt ziehen Sie mit geschlossenen Augen ein Bein an und – wenn möglich- heben Sie es den Fuß seitlich an das Knie des zweiten Beines.
- Und nun versuchen Sie sich so auszubalancieren, dass Sie ruhig auf einem Bein stehen können.
- Bleiben Sie achtsam und wechseln Sie dann das Bein.



b. Augenentspannung

- Schauen Sie einfach mal ins Leere
- Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie Wärme oder ein leichte Kribbeln verspüren.
- Legen Sie Ihre Hände aneinander, so, als ob Sie Wasser geschöpft hätten. Die Hände haben die Form einer Schale, die Wärme aufgenommen hat.
- Legen sie Ihren Kopf angenehm leicht in Die Hände, schließen Sie dann die Augen. Die Hände berühren die Augen und Lider nicht.
- Atmen Sie ruhig ein und aus und lassen Sie locker. Die Muskeln im Gesicht werden locker, die Stirn wird glatt, die Schultern, der Nacken, die Arme, alles wird angenehm locker und entspannt.
- Atmen Sie und genießen Sie die Energie und Ruhe, die Ihre Hände ausstrahlen. Genießen Sie das „Abgeschirmtsein“ und die „Dunkelheit“. Immer ruhiger werden, angenehm ruhig ein- und ausatmen.
- Zum Beenden der Übung nehmen Sie langsam Ihre Hände runter und öffnen Sie behutsam die Augen. Schauen Sie nochmals ins „Leere“, atmen Sie bewusst tief ein und aus und genießen Sie die Gelassenheit und Kraft, die Ihren Körper nun erfüllt.

c. Körper einmal ganz bewegen

- Stehen Sie auf und stellen Sie die Beine nebeneinander, so dass Sie einen guten Stand haben.

- Nun wippen Sie ca. 10X nach vorne und hinten auf die Zehenspitzen und auf die Fersen. Die Muskeln werden nach und nach gedehnt und es wird Ihnen immer leichter fallen zu wippen.
- Die Beine etwas über hüftbreit aufstellen und dann ganz leicht 10 X in die Knie gehen. Nur ganz leicht in die Knie gehen und atmen. Machen Sie diese Übung achtsam und ruhig langsam. Genießen Sie die Zeit, die Sie sich gerade für sich nehmen.
- Schultern 5 X anziehen, einatmen und beim fallenlassen der Schulter wieder ausatmen.
- Die Schultern 5 X nach hinten kreisen lassen, dann 5 X nach vorne kreisen lassen.
- Aufrecht stehen, die Schultern fallen lassen und den Kopf nach links, wieder zurück zur Mitte und dann nach rechts drehen. Bitte ohne Anstrengung, nur soweit zur Seite schauen, wie es die Tagesform zulässt. Vielleicht 3-5 X auf jede Seite.
- Den Kopf 5 X mal nach unten, mit dem Kinn zur Brust. So, als würden Sie nicken. Den Kopf immer wieder zurück in die Ausgangsposition, so als wären Sie am Kopfmittelpunkt mit einer Schnur gerade nach oben verbunden.
- Dann Arme und Beine ausschütteln, kurz nachspüren und erfrischt zurück zur Arbeit



„Der Leuchtturm“

aktiviert die Arme und hilft beim Schreiben (mit Stift oder Tastatur).

Einen Arm nahe ans Ohr halten und gegen die andere Hand in vier Richtungen drücken.

Dabei langsam atmen und mit dem Mund eine Schnur ziehen.

5. Übungen (Asana) aus dem Yoga/ Fingeryoga (Mudras)

a. Der Baum (Asana – ganzer Körper)

Eine Asana für das innere Gleichgewicht. Es ist im körperlichen eine einfachere Gleichgewichtsübung, die den Menschen ganzheitlich positiv beeinflusst.

- Ausgangslage ist eine ganz normale aufrechte Stehstellung. Vielleicht stellen Sie sich vor, wie Sie in der Erde verwurzelt sind. Der Kopf ist gerade, die Schulter hängen, die Arme sind locker hängend am Körper und die Füße stehen nebeneinander.
- Aus dieser Position heben Sie die Arme, nehmen Sie beide Hände zueinander in Brusthöhe hoch. Die Handinnenflächen drücken leicht aneinander.
- Dann nehmen Sie einen Fuß hoch und legen die Fußsohle an die Innenseite des gegenüberliegenden Oberschenkels (oder in Höhe des Knies oder der Wade). Wenn diese Höhe zu anstrengend ist, dann legen Sie die Fußsohle auf den Fußrücken des anderen Beins.
- Die Arme nun heben und die Handflächen zusammen lassen.
- Halten Sie das Gleichgewicht und spüren Sie die Stärke eines Baumes.

b. ZEIT - Mudra (Finger-Yoga) hilft den eigenen Rhythmus zu finden

- Hände leicht zur Faust ballen und Daumen nach oben,
- Hände auf Magenhöhe zusammenführen
- Legen Sie die Daumen aneinander
- Die Unterarme sind waagrecht
- Dann halten



c. KALESVARA - Mudra (Finger-Yoga), bei Antriebsschwäche

- Legen Sie die ersten Glieder der Daumen – und Mittelfingerinnenseiten aneinander
- Die Daumen berühren sich locker, die Mittelfinger sind durchgestreckt
- Zeige-, Ring- und kleiner Finger beugen sich nach innen und drücken sanft aneinander
- Halten Sie die Mudra mit gespreizten Ellenbogen und lockeren Schultern vor Ihrer Stirn



d. PRAN – Mudra (Finger-Yoga)/ aktiviert und motiviert

- Strecken Sie bei beiden Händen die die Zeige- Mittelfinger nach oben aus
- Mit dem Daumen drücken Sie auf die Nägel von Ringfinger und kleinem Finger
- Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Die Schultern sind entspannt.

e. TROMMEL – Mudra (Finger-Yoga)/ gegen Nervosität und Anspannung

Zur Vorbereitung trommeln Sie bitte mit den Fingern auf eine harte Unterlage. Das löst Verkrampfungen und Anspannung.

Pressen Sie Ihre Hände fest auf die Unterlage und lassen Sie alle Anspannung mit einer langen und tiefen Ausatmung durch Arme, Hände und Fingerspitzen in die Unterlage hineingleiten. Wiederholen Sie die Ausatmung ein paar Mal.

- Drücken Sie bei beiden Händen den Daumen gegen den Nagel des Zeigefingers
- Strecken Sie die anderen drei Finger aus.
- Halten Sie die Mudra locker vor der Brust

Auch hier spüren Sie nach einigen Wiederholungen die wirklich wohltuende Wirkung. Angenehmer Nebeneffekt ist auch, dass Finger und Hände (Muskeln) gedehnt werden.



6. Die 5 „Tibeter“ - Übungen aus dem Yoga

Sind Übungen zur Kräftigung und Regulierung des ganzen Körpers und seiner Systeme, insbesondere des Hormonsystems. Jede Übung besteht aus drei Teilen- Bewegung, Entspannung, (Mini-)Meditation.

Beim Üben sollten Sie Folgendes beherzigen.

- Atmen Sie durch die Nase ein und durch Nase/ Mund wieder aus.
- Der Atem steuert, er gibt den Rhythmus vor.
- Üben Sie lieber langsam, dafür kontrolliert.

- Machen Sie die Übungen täglich und so lange, wie es Ihnen angenehm und nützlich erscheint. Ziel ist irgendwann jede Übung 21x zu wiederholen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungen fließen...

1. Stehen und drehen

Sie stellen sich aufrecht hin, breiten die Arme und Hände gerade aus. Fixieren Sie einen Punkt mit den Augen und beginnen sich langsam rechts herum (im Uhrzeigersinn) zu drehen.

Bevor es Ihnen schwindelig wird-halten Sie an, falten Ihre Hände vor dem Brustbein und konzentrieren sich auf Ihre Daumen. Die Energiewirbel im Körper drehen sich weiter und Sie steigern einfach so Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit.

2. Liegen. Kopf und Beine heben.

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind aufgestellt, also die Fußsohlen am Boden. Die Arme liegen locker seitlich am Körper. Nun atmen Sie ein und nehmen Ihr Kinn langsam Richtung Brustbein und dabei die Beine nach oben- ähnlich, wie bei einer einfachen Kerze.

Ziehen Sie den Bauchnabel nach Innen- einatmen. Atmen Sie aus und gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Bleiben Sie so liegen und spüren Sie nach. Entspannen Sie...

Bauch, Wirbel und das Immunsystem wird gekräftigt.



3. Knien. Behutsam nach hinten beugen.

Gehen Sie mit aufrechtem Körper auf die Knie. Stellen Sie die Zehen auf. Dann lassen Sie Kopf, Schultern und Arme locker hängen. Atmen Sie nun ein und bringen Sie Ihre Handinnenflächen zu den Nieren. Den Oberkörper und den Kopf legen Sie nun leicht nach hinten. Atmen Sie wieder aus und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wenn Sie mit dieser Übung fertig sind, entspannen Sie in der Embryonalhaltung- Zehen auf den Boden und das Gesäß zu den Fersen nach hinten schieben.

So dehnen Sie den Brustkorb, kräftigen die Rückenmuskulatur und stimulieren die sieben Energiewirbel.



4. Aufrecht sitzen. Körper zu einer Brücke anheben.

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, den Kopf locker hängen lassen. Die Hände sind am Boden und die Arme stützend gestreckt. Atmen Sie ein und heben Sie das Becken nach oben, bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden und legen Sie den Kopf auch noch leicht nach hinten. Atmen Sie aus und bewegen Sie sich wieder in die Ausgangsposition.

Entspannen Sie, indem Sie die Beine locker zum Körper, den leicht nach vorne und den Kopf locker hängen lassen. (Kutscherhaltung ohne Stuhl).

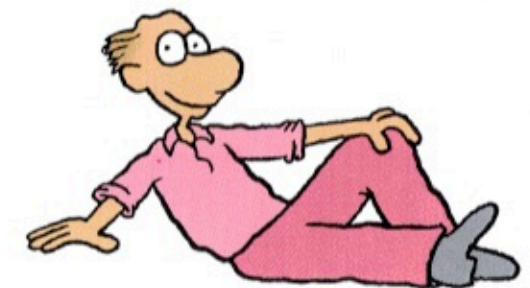
5. Liegen, aufstützen, Becken hochheben.

Wer Yoga kennt- die Ausgangsposition ist hier „die Kobra“. Die Beine und das Becken, also die vorderen Beckenknochen sind auf der Unterlage. Der Oberkörper ist ganz nach oben gerichtet- auf keinen Fall darf dies in der Lendenwirbelsäule schmerzen!!!. Sie bleiben in dieser Position und atmen aus und dann das Becken in Die Höhe, dabei einatmen, den Kopf nach unten. Wieder ausatmen und zur Ausgangsposition zurück.

Zur Entspannung legen Sie sich gemütlich auf den Bauch, winkeln rechtes Bein und rechten Ellenbogen an. Dann wechseln Sie die Seite.

Sie stabilisieren auch mit dieser Übung die sieben Energiewirbel und vor allem Ihre Mobilität.

Nehmen Sie sich wenn möglich täglich Zeit für diese Übungen. Körper und Geist danken es Ihnen.



7. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



a. Kurze Erklärung/ Einleitung

- PME ist eine Entspannungstechnik, die auf wechselseitiger Anspannung und Entspannung der Muskulatur beruht. Sie sind also aktiv dabei. Unsere Muskeln spannen sich im Alltag öfter mal an, z. B. kann das vorkommen in Stresssituationen, bei Angstgefühlen usw. Manchmal nehmen wir auch schon ganz automatisch eine „verkrampfte“ Haltung ein, da kann diese Technik helfen, ganz bewusst die Muskeln in den Körperteilen, die viel Anspannung haben zu entspannen. Versuchen den Alltag los zu lassen und gedanklich abzuschalten. Die Konzentration soll bei der An- und Entspannung der Muskeln sein.
- Wenn Sie Ihre Muskeln bewusst entspannen, beruhigen Sie das autonome Nervensystem und ersetzen z. B. auch Angstgefühle durch Gefühle der Ruhe.
- Es bedarf vielleicht ein bisschen der Übung, aber dann werden Sie den Erfolg positiv erleben.
- Falls Sie Kreislaufprobleme haben, lassen Sie ärztlich abklären, ob die PME etwas für Sie ist.
- So, nun nehmen Sie sich 20- 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Ort, wenn möglich- dämpfen Sie das Licht etwas und setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Beim anspannen können Sie in Gedanken immer von 1 bis 5 zählen, so haben Sie einen Anhaltspunkt. Wenn Sie es nur bis 2 oder 3 schaffen, ist es auch in Ordnung.
- Während der Übungen können Sie sich auch immer wieder in Gedanken den Satz „ich bin völlig ruhig“ oder „ich bin gelassen und frei“ oder etwas, dass Ihrer Entspannung entspricht einfließen lassen.





b. Übungen

1. Machen Sie einige tiefe Atemzüge und spüren Sie, dass Sie jetzt loslassen dürfen. Ihr Körper wird lockerer und angenehm schwer.
2. Ballen Sie Ihre rechte Faust und zählen jetzt langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los- öffnen die Faust. Genießen Sie ca. 10 Sekunden das Gefühl der Entspannung.
3. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen wieder von 1 bis 5 und lassen dann die Anspannung wieder los.
4. Jetzt kommen die Oberarmmuskeln dran. Spannen Sie Ihre Bizeps an und beugen Sie dabei die Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen. Dann entspannen Sie wieder.
5. Spannen Sie die Unterarmmuskeln (Trizeps) an, indem Sie die Handflächen flach auf Ihre Unterlage (im sitzen- besser mit Armlehnen) drücken. Und wieder entspannen.
6. Augen ganz weit aufreißen und dabei die Stirn runzeln. Die Augenbrauen ganz weit hochziehen (Stirn in Falten legen) und dann wieder entspannen.
7. Augenbrauen jetzt zusammenziehen, und so eine senkrechte Falte auf der Stirn über der Nase entstehen lassen. Entspannen und Die Stirn wieder glätten.
8. Augen ganz fest zusammenkneifen, langsam von 1 bis 5 zählen und wieder entspannen.
9. Die Lippen fest aufeinanderpressen (ohne Zähne ,-) und entspannen.
10. Sie drücken nun mit Ihrer Zunge fest gegen den Gaumen, entspannen und die Zunge locker im Mundraum liegen lassen.
11. Zähne kurz zusammenbeißen und wieder entspannen.
12. Nun den Nacken fest gegen Ihre Unterlage oder nach hinten drücken, dann wieder entspannen.
13. Kinn fest Richtung Brust drücken und dann entspannen.

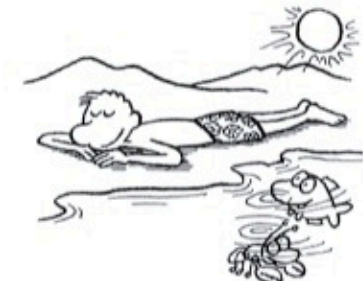


14. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch bis zu den Ohren, dann wieder fallen lassen und entspannen.
15. Schulterblätter nach hinten, Richtung Wirbelsäule und dann wieder entspannen.
16. Und nun tief einatmen, so dass sich der Brustkorb wölbt und flacher atmen. Dann den Brustkorb zusammenfallen lassen und entspannen.
17. Drücken Sie ganz weit Ihren Bauch heraus und halten Sie ihn, während Sie weiter atmen, dann Bauch einziehen und entspannen.
18. Gesäßmuskeln anspannen, im liegen Po etwas in die Höhe heben, dann wieder entspannen.
19. Unterschenkel anspannen, Fußrichtung nach unten und wieder entspannen.
20. Unterschenkel anspannen, Fußrichtung nach oben und wieder entspannen.



21. Ausleitung

- Nun noch einige Minuten ruhig liegen bleiben und das Ergebnis genießen. In Gedanken können Sie den ganzen Körper nochmal durchgehen und erspüren, wo Sie noch Anspannung empfinden und diese lockern.
- Man Kann auch einfach alles Muskelgruppen oder nur ein paar, gemeinsam nochmals anspannen und wieder loslassen.
- Dann wieder ganz ins Hier und Jetzt zurückkommen, indem Sie vielleicht laut von 1 bis 3 zählen und sich dann sagen, ich bin wieder völlig im Hier und Jetzt, mein Körper und Geist sind wieder voll beweglich, ich öffne meine Augen und fühle mich vollkommen wohl, erfrischt hellwach und völlig gelassen. Dann noch einmal tief ein- und ausatmen und in Ihrem Tempo aufstehen.



Vielleicht spüren Sie, dass Sie gelassener und stabiler sind, also dranbleiben und üben, üben, üben ;-))))).

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist vielfach auch auf CD erhältlich oder Sie schauen sich die Übungen auf Youtube.de mal an. Sie werden dann durch die Übungen geführt.

8. Atmen führt zu Entspannung

a. Tiefe Bauchatmung



Um Schwindel, der bei tiefer Atmung hin und wieder auftreten kann, zu vermeiden legen Sie sich bitte auf eine Unterlage.

– Nun beide Hände auf den Bauch legen und tief zu den Händen hin einatmen. Beim Einatmen heben sich die Hände etwas.

– dann hörbar durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie diese Atmung so oft Sie wollen, wenn Sie genug Kraft und Energie getankt haben, der ganze Körper mit Sauerstoff versorgt ist recken und strecken Sie sich und kommen wieder ganz auf der Unterlage an.

b. Luft anhalten

Durch diese Übung können Sie Entspannung erfahren, indem Sie kontrolliert atmen, also:

- Ca. 10 Sekunden langsam einatmen
- 10 Sekunden versuchen die Luft anzuhalten
- Dann langsam ca.10 Sekunden die Luft über den Mund ausatmen



c. Strecken und atmen

Diese Übung können zu Ihrem Ritual werden. Oft sind Muskeln verspannt, tägliche Übung kann sie lockerer machen.

- Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie sich nach Lust und Laune in alle Richtungen. Jeder Muskel soll gedehnt werden und so die volle Entspannung in den Körper kommen.
- Atmen Sie tief ein und aus alles „fallen lassen“, dann wieder recken und strecken. Achten Sie darauf, dass Sie eine Dehnung spüren.

