Übungen zur Entspannung

Phantasiereise

Du bist auf einer Insel mitten im Ozean –
Stille umgibt Dich –Ruhe –
Sonne – Du spürst ihre Wärme -
Du fühlst sie auf Deinen Händen und Armen –
die Sonne scheint – auf Deine Füße und Beine –
Du läufst mit bloßen Füßen am Strand entlang –
Du spürst den Sand warm an Deinen nackten Sohlen –
die Wärme strömt durch Deinen Körper –
Du fühlst Ruhe – Wärme –Ruhe – Wärme –
Das Meer liegt vor dir –
die Wellen bewegen sich auf und ab – auf und ab –
Dein Atem gleicht sich dieser Bewegung an –
auf und ab – auf und ab – gleich ein und aus – ein und aus –
Atemberg und Atemtal gleich Wellenberg und Wellental –
auf und ab – auf und ab –
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig –
es atmet Dich – der Atem geschieht –
Hinter dir sind blühende Büsche, Bäume, Palmen –
grünes Dickicht – undurchdringlich ?
Du willst da durch –
Du bist neugierig – mutig ?
Du willst sehen – erleben –
Du hörst Geräusche, Vögel, Zikaden, Tiere –
Du bist ganz mutig – Du durchdringst das grüne Dickicht –
Düfte – süß – geheimnisvoll –
Wärme – Licht – Helle nun –
Du bist ganz ruhig – gelöst – entspannt –
Du fühlst Dich warm und wohl –
Du bist ruhig und entspannt –

Hinweise

- den Text langsam vorlesen
- Lesepausen machen
- vor den Lesepausen die Stimme absenken
- den TN Zeit lassen

Tennisballmassage

Im Sitzen

Ein Partner sitzt mit leicht gegrätschten Beinen auf einem Stuhl oder kleinem Kasten im sog „Droschkenkutschersitz“, d.h. die Ellbogen liegen auf den Oberschenkeln und der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt. Der andere Partner legt einen Tennisball unter die rechte oder linke Hand und beginnt von der Halswirbelsäule an eine Seite des Rückens mit abwärts rollenden Spiralbewegungen zu massieren. Der Druck richtet sich nach dem Wohlbefinden des zu massierenden Partners. An der Lendenwirbelsäule angekommen geht es langsam wieder nach oben. Dann ohne Druck auf die andere Seite der Wirbelsäule gehen und das Ganze wiederholen.

Im Liegen

Die Bauchlage setzt eine intakte Wirbelsäule voraus. Darüber hinaus kann es vor allem im Halsbereich zu Verspannungen kommen. Durch eine unter die Hüfte geschobene Handtuchrolle wird die Lendenwirbelsäule gestreckt. Das Gleiche gilt für die Halswirbelsäule, wo der/die Partner/in die Stirn auf übereinander gelegte Hände aufstützen kann.

Ausschütteln

Im Liegen

Der/die eine Partner/in liegt auf dem Rücken mit nach links und rechts ausgebreiteten Armen. Der/die andere Partner/in hebt langsam und vorsichtig Zentimeter für Zentimeter einen Arm des/der Liegenden, bis er keinen Kontakt mit dem Boden mehr hat. Danach wird der Arm in der horizontalen und senkrechten Bewegungsrichtung bzw. in leichten Kreisen weiter geführt. Zwischendurch kann der Arm immer wieder für kurze Zeit auf dem Boden abgelegt werden, wobei der/die Liegende bewusst die Schwere des Armes wahrnehmen soll. Zuletzt wird der Arm vorsichtig und mit geringer Intensität geschüttelt. Der/die führende Partner/in achtet darauf, ob der angehobene Arm wirklich entspannt ist und gibt dem/der Liegenden gegebenfalls Rückmeldung, die Armmuskulatur zu lockern. Das Gleiche wird mit dem anderen Arm wiederholt. Zuletzt spürt der/die Liegende der Spannung in den Armen nach und versucht den Unterschied zu vorher wahrzunehmen.

Anmerkung:
Die beschriebene Entspannungsübung kann auch gut mit einem Tuch durchgeführt werden, wobei das ausgebreitete Tuch unter das Ellbogengelenk geschoben und an den Enden langsam hochgeführt wird.

Atemübungen

Erspüren der Atmung

Ausgangsposition: Im Stehen oder im Liegen
Beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb legen. Die Atembewegung erspüren (Brustatmung). Beide Hände auf den Bauch legen. Die Mittelfinger berühren sich. Erspüren, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).

Atemtiefe

Ausgangsposition: Im Stehen oder Liegen
Vor der Brust berühren sich die Finger und werden beim Ausatmen gegeneinander gedrückt und beim Einatmen wieder gelöst. Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

Atem schöpfen

Ausgangsposition: Im Stehen
Im schulterbreiten Stand mit locker hängenden Armen bilden die Hände vor dem Bauch eine „Schöpfkelle“, welche beim Einatmen in Brusthöhe geführt werden. Danach drehen sich die Hände langsam um und beim Ausatmen erfolgt ein aktive Schubbewegung zurück in Richtung Bauch. Jetzt wieder die Hände zu einer „Schöpfkelle“ formen und von neuem beginnen.

Atmen und dehnen

Ausgangsposition: Im Liegen
Einatmen, beim Ausatmen wird ein Knie mit beiden Händen zum Brustkorb geführt, der Oberschenkel Richtung Brust gedrückt und der Kopf in Richtung Knie angehoben. Einen Moment verharren und dann in die Ausgangsstellung zurückkehren. Beinwechsel.

Das Fenster

Ausgangsposition: Im Liegen
Die Beine sind leicht gebeugt, die Füße stehen auf dem Boden. Die Arme über dem Brustkorb verschränken , die Hände umfassen die Ellbogen, so dass ein „Fenster“ entsteht. Beim Einatmen das „Fenster“ vor hoch über Kopf nach hinten führen und über Kopf ablegen. Der Brustkorb wird dabei gedehnt. Beim Ausatmen das „Fenster“ in gleicher Weise zurückführen.

Durch die Arme atmen

Ausgangsposition: Im Stehen
Beim Einatmen den rechten Arm am Körper entlang hoch führen und mit der Handfläche nach oben „an die Decke“ strecken. Beim kräftigen Ausatmen den Arm locker fallen lassen. Danach die Übung mit dem linken Arm ausführen.

Ziffernblatt

Ausgangsposition: Rückenlage

- Lege dich entspannt auf den Rücken. Die Arme liegen mit etwas Abstand neben dem Körper. Die Beine sind ausgestreckt und leicht gegrätscht. Nimm wahr, wie der untere Teil der Wirbelsäule – das Kreuzbein – jetzt am Boden aufliegt. Hat es als Ganzes Kontakt mit dem Boden, oder liegt nur ein kleiner Teil auf? Wie nimmst du die Form der Wirbelsäule wahr, wo liegt dein Rücken am Boden auf, wo entsteht ein Hohlraum zwischen Körper und Boden?
- Kehre zurück zum Becken, und bewege es, wie es dir in dieser Lage möglich ist. Versuche die von dir gewählte Bewegung in unterschiedliche Richtungen auszuführen. Welchen Weg beschreibt dabei das Kreuzbein am Boden? Wie setzt sich die Bewegung in deine Wirbelsäule fort? Winkle die Beine an, und ziehe die Füße weich Richtung Gesäß. Die Knie zeigen nun zur Decke, und deine Fußsohlen stehen ungefähr hüftbreit auf dem Boden.
- Diese Beinhaltung bewirkt vermutlich eine Veränderung der Auflage des Kreuzbeines und des gesamten Rückens. Möglicherweise ist der Hohlraum im Lendenwirbelbereich ganz verschwunden, und das Kreuzbein liegt mit mehr Fläche am Boden auf.
- In dieser Lage kippst du dein Becken. Stell dir dein Kreuzbein als Ziffernblatt einer Uhr vor, und rolle mehrere Male von 6.00 nach 12.00 Uhr und umgekehrt. – Ebenso kann es von 9.00 nach 3.00 Uhr und zurückrollen. Auch das wiederhole mehrere Male.
- Ruhe dich ein Weilchen aus, kläre im Geiste noch einmal die Richtungen auf dem Ziffernblatt, und setze dann deine Beckenbewegungen fort, indem du den imaginären Zeiger von der 6 zur 9, dann zur 12 und weiter zur 3, zur 6 ... schickst. Mache es fortlaufend mehrere Male hintereinander, zunächst nur in die eine Richtung.
- Ruhe dich aus, lass die Bewegung in dir nachklingen, und führe sie dann in die entgegengesetzte Richtung, gegen den Uhrzeigersinn, aus. – Gibt es Stellen, an denen es nicht so glatt geht, an denen deine Bewegung oder deine Vorstellung hängen bleibt? Versuche, die Bewegung möglichst rund und fließend auszuführen.
- Spiele nun mit beiden Richtungen. Lass die Kreise dabei unterschiedlich groß werden. Probiere auch andere Formen und Wege aus. Anschließend bleibe einen Moment ruhig liegen. Hat sich nun die Auflagefläche des Rückens verändert? Wie ist die Stellung des Beckens?

Wetterkarte

Es werden Paare gebildet. Ein Partner liegt mit dem Bauch auf einer Matte, der andere Partner kniet seitlich neben ihm. Der ÜL schmückt mit eigenen Worten eine Wetterkarte aus, welche am Vorabend das zu erwartende Wetter des nächsten Tages widerspiegelt. Dabei sollen die massierenden Partner mit ihren Händen (ggf. mit einem Massagegerät wie z.B. Doppelklöppel, Igelball, Tennisball oder Korken) das jeweilige Wetter auf dem Rücken, auf den Beinen und Armen ausdrücken.

Hinweis an die TN:
Nicht auf der Wirbelsäule und den Gelenken massieren!!!

Wetterbeispiele:

- Platzregen
- Hagel
- Nieselregen
- Nebel
- Sonnenschein
- Bewölkung
- Eis
- Wind
- Sturm
- Brise
- Sonnenaufgang
- Mondaufgang
- Vollmond

Anmerkungen:

- Natürlich kann der „Wetterbericht“ auch im Sitzen (die Partner sit-zen hintereinander auf kleinen Kästen oder Hockern) durchgeführt werden.
- Jedes Paar kann auch eigene Wettervorhersagen erfinden.

Figuren für den Alltag

Vorbemerkung

Die folgenden Figuren sind in China sehr bekannt. Sie sind aus klassischen Gesundheitsübungen entwickelt und werden immer noch von vielen Berufstätigen und Schülern/Schülerinnen morgens oder nachmittags in einer Pause praktiziert. Ziel ist es, den Körper zu dehnen, Meridiane (= Energiebahnen) und Gelenke zu aktivieren und den Geist in einen harmonischen ausgeglichenen Zustand zu versetzen.

Ausgewählte Figuren im Stand

Bewegung der oberen Extremitäten

Aus dem Schlussstand mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite treten, so dass die Füße etwa schulterbreit voneinander stehen und beide Beine gleichmäßig belastet sind. Gleichzeitig drehen die Handflächen nach außen und die durchgestreckten Arme werden bis nach oben angehoben. Dann die Hände zur Faust ballen und eingedreht bis zu den Schultern hinunterziehen. Die Fäuste wieder ausdrehen und über die Schultern nach außen schieben. Zuletzt nach unten abklappen. Die Beine wieder schließen und die Arme neben dem Körper absenken.
Seitenverkehrte Wiederholung (mit dem rechten Fuß beginnen).

Bewegung des Faustst oßens

Aus der Schlussstellung beide Hände mit den Daumen nach außen zur Faust ballen und zur Hüfte anheben. Die linke Faust drehen und den Arm in einer bogenförmigen Bewegung nach links außen strecken. Gleichzeitig mit dem linken Fuß einen bogenförmigen Ausfallsschritt in die gleiche Richtung ausführen. Am Ende dieser Bewegung ist der Oberkörper weiterhin aufgerichtet, das vordere Knie etwas gebeugt, das hintere gestreckt und die rechte Faust verweilt an der rechten Hüfte. Jetzt die rechte Faust drehen nach vorn stoßen und die linke Faust mit dem Daumen nach außen zur linken Hüfte zurücknehmen. Den rechten Fuß wieder in die Ausgangsstellung und die rechte Faust gedreht zur rechten Hüfte zurückführen. Beide Fäuste lösen und beide Hände nach unten absenken.
Seitenverkehrte Wiederholung.

Erweiterung des Brustkorbs

Aus der Schlussstellung mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn ausführen, beide Arme gleichzeitig nach vorn strecken. Die Hände werden zu Fäusten geballt. Beide Arme werden jetzt nach außen gezogen, so dass die Brust geöffnet wird. Das linke Knie beugt sich, das rechte Bein bleibt gestreckt, so dass das Körpergewicht mehr auf dem linken Fuß lastet. Beide Arme werden wieder zusammengeführt und das Körpergewicht durch Strecken des linken Knies auf beide Füße verteilt. Der linke Fuß geht wieder in die Ausgangsstellung und beide Arme werden mit gelösten Händen neben dem Körper zurückgenommen.
Seitenverkehrte Wiederholung.

Neigen des Oberkörpers

Aus der Schlussstellung den linken Fuß zur Seite setzen und gleichzeitig den linken Arm gestreckt seitlich nach oben bis neben das Ohr heben, so dass die Handfläche nach rechts zeigt. Die rechte Hand auf die rechteHüfte stützen. Den Oberkörper nach rechts neigen und das Körpergewicht auf den linken Fuß verschieben. Das linke Knie wird dabei etwas gebeugt, das rechte Bein dadurch gedehnt. Das linke Bein wieder strecken und den Oberkörper wieder aufrichten. Den linken Fuß in die Ausgangsstellung zurückführen und beide Arme neben dem Körper absenken.
Seitenverkehrte Wiederholung.

Drehen des Oberkörpers

Die linke Ferse leicht schräg nach außen etwas vorstellen. Das linke Bein bleibt gestreckt und das rechte Knie wird etwas in Richtung rechte Fußspitze gebeugt. Die linke Hand wird auf den linken Oberschenkel aufgestützt und der Oberkörper etwas nach vorn abgesenkt. Der rechte Arm wird in einer großräumigen Bewegung nach hinten oben angehoben und durch ein Drehen im Oberkörper nach rechts unterstützt. Der Blick folgt der rechten Hand. Die linke Hand verbleibt auf dem linken Oberschenkel.
Den rechten Arm wieder absenken und den Oberkörper zurückdrehen. Den linken Fuß in die Ausgangsstellung zurückführen und den Oberkörper aufrichten. Die Arme neben dem Körper absenken.

Seitenverkehrte Wiederholung.

Meditationstanz

Babuschka

Musik: Momento
Takt: 4/4
Aufstellung: Jeder TN erfasst im Kreis hinter dem Rücken seines Nachbarn die Hände des übernächsten TN (= zwei verschlungene Handketten).

Vorspiel: 8 Takte

Takt	Tanzschritte
1 - 2	Wiegen re, li, re, li
3 - 4	beide Ketten lösen sich auf 1.Kette geht 4 Schritte vorwärts 2.Kette geht 4 Schritte rückwärts
5 - 6	1.Kette Wiegen re, li, re, li 2.Kette löst sich und jede/r dreht sich mit 4 Schritten im Kreis
7 - 8	1.Kette geht 4 Schritte nach außen 2.Kette fasst sich wieder an den Händen und geht 4 Schritte vorwärts.
Zum Schluss sind beide Ketten wieder vereint und alles wird von vorn getanzt, jedoch vertauschen nun 1. und 2. Kette ihre Rollen.	

Anspannungs-Entspannungs-Übungen

King Kong

Ausgangsposition: Im Stand oder Sitzen

1. Phase: Anspannung

Die in dieser Übung sich ergebende Armhaltung erinnert an den legendären Riesenaffen, deshalb nennen wir sie „King Kong“.
Die Arme werden angewinkelt vor die Brust gehalten, die Hände berühren sich nicht, die Augen sind locker geschlossen. Ruhig und gleichmäßig atmen! Die Hände werden zu Fäusten geballt. Jetzt die gesamte Armmuskulatur kräftig anspannen: Fäuste, Unterarme, Oberarme. Die Fäuste müssen so kräftig gedrückt werden, bis die gesamte Armmuskulatur zu zittern beginnt. Dabei ruhig und regelmäßig durchatmen!!!
Spanne deine Muskeln so kräftig an, bis die „Schmerzgrenze“ erreicht ist.

2. Phase: Entspannung

Dann lässt du los! Lass die Arme einfach herabfallen. Die gesamte Armmuskulatur ist völlig schlaff. Atme langsam ein und aus. Genieße einen Moment lang das Gefühl der Schwere und Wärme in den Armen, bevor du die Augen wieder öffnest.
Übrigens:
Wer keine kurzgeschnittenen Fingernägel hat, umfasst lieber einen Gegenstand (Holz, Stein, Stuhlbein, ...).
Du musst auch nicht wie King Kong dasitzen/-stehen; diese Übung ist auch unauffällig durchzuführen. Probieren geht über studieren!

Quasimodo

Ausgangsposition: Im Stand oder Sitzen

1. Phase: Anspannung

Winkel die Arme an und lass die Hände locker, schließe die Augen, atme ruhig ein und aus. Ziehe nun die Schultern hoch, als ob du damit die Ohrläppchen berühren wolltest. Drücke den Kopf zurück, ohne dabei nach oben zu schauen. Konzentriere dich auf das Polster, das durch diese Bemühungen in deinem Nacken entstanden ist. Drücke nun diese „Nackenrolle“ zwischen Hinterkopf und Schultern kräftig zusammen. Quetsche sie! Atme dabei tief durch. Halte unter gar keinen Umständen die Luft an.

2. Phase: Entspannung

Wichtig: Lass nun die Schultern völlig herabsinken und den Kopf so weit wie möglich nach vorn sinken, bis das Kinn fast das Brustbein berührt. Mache dies in einer einzigen, fließenden, ununterbrochenen Bewegung! Lass die Augen geschlossen und atme ruhig und regelmäßig. Ohne das Kinn von der Brust zu nehmen, versuche nun das rechte Ohr auf die rechte Schulter zu legen, dann das linke Ohr auf die linke Schulter, ohne dabei die Schultern hochzuheben. So spannen sich – deutlich spürbar – die Sehnen, welche vom Ohr zur Schulter gehen. Also nicht das Kinn hin- und herbewegen, sondern den Kopf zur Seite neigen. Atme ruhig und gleichmäßig und genieße die Entspannung. Die Entspannungsphase muss besonders gründlich und lange durchgeführt werden. Falls du auf die Entspannungsphase verzichtest, wirst du keinen ausreichenden Effekt verspüren können!

Siegfried

Ausgangsposition: Im Sitzen

1. Phase: Anspannung

Setze dich kerzengerade hin! Winkel die Arme an und atme ruhig ein und aus. Nimm nun die Schultern so weit zurück, als wolltest du einen kleinen Gegenstand (z.B. Bleistift) zwischen deinen Schulterblättern einklemmen. Vergiss die Atmung nicht und spanne die Muskulatur kräftig an, bis du das Gefühl hast, dass sich deine Schulterblätter gleich berühren werden. Neige dabei den Kopf leicht nach vorne! Wenn du die Schulterblätter auf diese Weise nach hinten drückst, spürst du in der Mitte des Rückens ein leichtes Ziehen.

2. Phase: Entspannung
Sobald du das beschriebene Ziehen spürst, halte ein bis zwei Atemzüge diese Position und lasse dann die Spannung los! Lass Schultern und Kopf locker nach vorne fallen. Umfasse sogleich mit gefalteten Händen dein Knie und ziehe damit deine Arme und Schultern straff. Es empfiehlt sich, im Anschluss an diese Übung die Übung „Quasimodo“ durchzuführen, damit nicht nur der Rücken, sondern auch Schultern und Nacken entspannt werden.

Panzer

Ausgangsposition: Im Sitzen
1. Phase: Anspannung
Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, müssen wir uns vergewissern, dass wir auch die „richtige“ Muskulatur anspannen. Hierzu gibt es einen einfachen Test. Fasse mit der linken Hand in die rechte Achselhöhle. Versuche dort, den Muskel zu ertasten, der von der Achselhöhle zur Brust reicht. Stell dir vor, du musst in der Achselhöhle einen kleinen Gegenstand festklemmen. Spanne den Muskel an. Spürst du, wie der betreffende Muskel hart wird? Diese Anspannung muss nun beidseitig erfolgen. Du ahnst, dass die Atmung hierbei sehr schwierig ist, da du bei gleichzeitiger, beidseitiger Anspannung das Gefühl hast, als stecktest du in einem Panzer (– daher der Name der Übung). Es ist also nicht möglich mit dem Oberkörper zu atmen, sondern nur mit der Zwerchfellatmung, also der natürlichen, passiven Bauchatmung. Setz dich kerzengerade hin und winkele die Arme an! Schließe nun die Augen und atme ruhig und regelmäßig. Spanne kräftig die gesamte Brustmuskulatur an. Atme kräftig durch (mit dem Bauch) und spanne die Muskulatur so fest an, bis du das Gefühl hast, es geht nicht mehr. Halte diese Spannung mehrere Atemzüge durch, d.h., nicht die Luft anhalten!!!
2. Phase: Entspannung
Lass alle Spannung los. Deine Arme hängen schlaff nach unten. Hebe die Ellbogen ein- bis zweimal leicht an, um die Achselhöhle zu öffnen (dabei dehnt sich der Muskel ein wenig). Lockere deine Schultern.
Erfolgskontrolle:
Wahrscheinlich hast du gemerkt, wie schwierig die Atmung bei dieser Übung ist. Bei Gelingen spürst du eine deutliche Aktivierung deines Kreislaufsystems – es wird dir warm.