



10 Entspannungsmomente des Tages

Hier finden Sie Übungen, die Sie ohne großen Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können. Ich verzichte aus diesem Grund auch auf Übungen, bei denen Sie Liegen oder im Schneidersitz sitzen müssten. Alle Übungen finden im Stehen oder Sitzen statt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die entspannende Wirkung der Übungen am besten zeigt bzw. verstärkt, wenn die Übungen häufiger am besten sogar regelmäßig gemacht werden.

1. Die Grille putzt ihre Flügel

Setzen oder stellen Sie sich entspannt und aufrecht hin, Ihre Beine stellen Sie hüftbreit auf den Boden, Ihr Nacken ist gerade und entspannt. Ihren Blick richten Sie geradeaus.

Winkeln Sie Ihre Arme in Schulterhöhe an so dass Ihre Ellbogen nach außen zeigen. Ihre Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen Ihrer beiden Hände berühren sich vor ihrem Körper. Lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Nacken locker. Atmen Sie nun ein und ziehen Ihre Ellbogen nach hinten, so dass Ihre Schulterblätter zusammengeschoben werden. Ihre Arme bleiben in waagerechter Haltung.

Stellen Sie sich vor Sie seien eine Grille und schieben Ihre Flügel zusammen, um sie so zu putzen.

Bleiben Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position. Danach atmen Sie aus und schieben gleichzeitig Ihre Arme wieder langsam vor Ihren Körper bis sich Ihre Fingerspitzen wieder vor dem Körper berühren. Wiederholen Sie dies 4-5 Mal.

Bleiben Sie am Ende der Übung noch kurz sitzen und achten Sie auf Ihren Körper.

Den Effekt der Übung können Sie noch erhöhen, wenn Sie sie am geöffneten Fenster praktizieren können.

2. Achtsamkeitsübung

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin, Ihre Beine stellen Sie hüftbreit auf den Boden, ihr Nacken ist gerade und entspannt. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um und stellen Sie fest was Sie sehen.

Wiederholen Sie in Gedanken was Sie sehen, bleiben Sie aber bei einer neutralen Beschreibung dessen was Sie sehen. (z.B. Ich sehe eine rote Tasse) Vermeiden Sie Bewertungen (NICHT: ich sehe eine rote Tasse, dieses angeschlagene hässliche Ding, hat mir doch XY geschenkt)

Suchen Sie auf diese Weise 5 verschiedene Gegenstände. Nach diesem 1. Durchgang, während dem Sie ruhig und gleichmäßig atmen, atmen Sie nun 2-3 Mal ein und aus. Danach wiederholen Sie die Übung und suchen sich nun 4 andere Dinge als beim 1. Durchgang, die Sie bewusst wahrnehmen.

Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf den Moment. Sobald der 2. Durchgang beendet ist, atmen Sie wieder 2-3 Mal ein und aus und machen die Übung weiter mit 3 neuen Gegenständen. Wiederholen Sie alle Vorgänge bis Sie bei 1 Gegenstand angekommen sind. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig ein und aus.

Bleiben Sie am Ende der Übung noch kurz sitzen und achten Sie auf Ihren Körper.

Nach dieser Übung werden Sie sich ruhiger und gelassener fühlen als zuvor und gleichzeitig aber auch wacher und konzentrierter.

3. Gelassenheit schöpfen - Stress wegschieben

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander, Ihre Füße stellen Sie parallel zueinander hin. Beugen Sie Ihre Knie leicht. Lassen Sie Ihre Arme und Schultern locker. Nun atmen Sie 2-3 mal ruhig ein und aus. Beim nächsten Ausatmen beugen Sie Ihre Knie noch tiefer und legen Ihre beiden Hände ca. 3 cm unterhalb Ihres Bauchnabels vor Ihrem Körper ineinander, so dass eine Handfläche nach oben zeigt.

Beim nächsten Einatmen bewegen Sie die ineinanderliegenden Hände bis etwa auf Brusthöhe. Ihre Knie strecken Sie gleichzeitig, jedoch bleiben die Knie während der gesamten Übung immer leicht gebeugt. Stellen Sie sich vor Sie würden Wasser (oder Gelassenheit) in Ihren Händen nach oben schöpfen.

Mit dem nächsten Ausatmen gehen Sie wieder tiefer in die Knie und schieben gleichzeitig beide Hände, die Sie voneinander gelöst haben und nun beide Handrücken sehen können, in Brusthöhe parallel nach vorne. Stellen Sie sich vor Sie würden etwas (vielleicht Ihren Stress) mit leichtem Druck von sich wegschieben. Mit dem



Der ganzheitliche Weg

nächsten Einatmen führen Sie Ihre Arme einen Halbkreis beschreibend, wieder ca. 3 cm unterhalb Ihres Bauchnabels, wie oben beschrieben.

Wiederholen Sie die gesamte Übung ca. 5 - 6 Mal.

4. Naturgeräusche - Entspannung

Setzen Sie sich in's Freie und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich nun ausschließlich auf Ihr Gehör. Was hören Sie? Welche Naturgeräusche entdecken Sie in all dem Geräuschemischmasch. Hören Sie einen Vogel zwitscher? Summt vielleicht eine Hummel in Ihrer Nähe vorüber? Hören Sie wie der Wind die Blätter zum Rascheln bringt? Fließt irgendwo Wasser in einem Brunnen?

Genießen Sie diese Übung, so lange bis Sie sich entspannt und ausgeruht fühlen und öffnen Sie dann langsam die Augen.

Probieren Sie es aus, selbst in der Stadt, kann man oft Naturgeräusche entdecken.

Sollten Sie jedoch gar nicht fündig werden, so gibt es auch sehr schöne Hörbeispiele zu kaufen, die Sie sich dann für diese Übung anhören können.

5. Aromatherapie

Mit Hilfe der Aromatherapie können Sie über den Geruchssinn Einfluss auf Ihr Nervensystem nehmen und es entweder anregen oder wie in unserem Fall entspannen. Hierzu benötigen Sie eine Duftlampe, in der Sie einige Tropfen naturreines Aromaöl in Wasser auflösen und mit einem darunter gestelltem Teelicht erwärmen. Zur Entspannung eignen sich sehr gut z.B. folgende Düfte:

Neroli, Lavendel, Vetiver, Geranium, Bergamotte, Römische Kamille

Auch Majoran ist sehr gut zur Stressminderung geeignet. Statt Öl verwende ich gerne einen Kräuterstock Majoran, den ich dann auch in der Küche verwenden kann und zusätzlich noch hübsch aussieht.

Vorsicht beim Verwenden von Majoranöl: Zu hoch dosiert kann Majoranöl schläfrig machen, deshalb sollten Sie tagsüber, wenn Sie anschließend noch Autofahren müssen, das Öl nur sehr sparsam verwenden.

Außerdem sollten Sie in der Schwangerschaft Majoranöl lieber vermeiden, Majoranöl sollten Sie auch nicht bei Kleinkinder einsetzen.

6. Das Armpendel

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander, Ihre Füße stellen Sie parallel zueinander hin. Beugen Sie Ihre Knie leicht. Lassen Sie Ihre Arme und Schultern locker. Nun atmen Sie 2-3 mal ruhig ein und aus.

Drehen Sie nun Ihren Schultergürtel inklusive der Arme nach links anschließend nach rechts. Schlenkern Sie Ihre Arme ganz locker abwechselnd nach links und rechts, so dass Ihre Arme einen Halbkreis vor Ihrem Körper beschreiben. Den Kopf halten Sie ruhig nach vorne gerichtet, dass es Ihnen nicht schwindelig wird.

Atmen Sie entspannt ein und aus. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal.

Am Ende der Übung atmen Sie noch 2- 3 Mal ruhig ein und aus und beobachten wie sich Ihr Körper nun anfühlt.

Meiner Erfahrung nach sind der Nacken und die Schultern anschließend etwas lockerer als vorher. Durch das Armpendeln bauen Sie Stresshormone im Blut ab und fühlen sich ruhiger und gelassener.

7. Ihr Ruheplatz

Überlegen Sie sich, an welchem Lieblingsplatz Sie schon einmal große Ruhe und Entspannung empfunden und erlebt haben. War das in Ihrem letzten Urlaub am Meer, oder bei einer Wanderung über eine Wiese in den Alpen? ...

Stellen Sie sich Ihren Ruheplatz ganz deutlich vor. Wo ist dieser Ruheplatz genau? Was sehen Sie dort? Was hören Sie? Welche Empfindungen haben Sie dort an Ihrem Ruheplatz? Riechen oder schmecken Sie vielleicht sogar etwas? Beamen Sie sich mit all Ihren Sinnen an diesen Platz und spüren Sie auch wo in Ihrem Körper Sie Ruhe empfinden.



Der ganzheitliche Weg

Je öfter Sie diese Übung machen, um so schneller werden Sie sich bei Bedarf an diesen Platz versetzen können.

Da das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob Sie etwas tatsächlich erleben und tun, oder ob Sie sich das "nur" vorstellen, können Sie die Ruhe die Sie dort empfinden, jederzeit wieder erleben.

Werden Sie sich auch bewusst, wo in Ihrem Körper Sie die Ruhe und Entspannung fühlen.

Wenn Sie die Übung ein weiteres Mal durchführen, können Sie auch gezielt den Körperbereich mit einbeziehen, in dem Sie die Ruhe gespürt haben. Unterstützen Sie dies, indem Sie Ihre Hand z.B. auf Ihren Bauch legen. So können Sie das Gefühl der Ruhe noch verstärken.

8. Verspannungen wegschütteln und abfließen lassen

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander, Ihre Füße stellen Sie parallel zueinander hin. Beugen Sie Ihre Knie leicht. Lassen Sie Ihre Arme und Schultern locker. Nun atmen Sie 2-3 mal ruhig ein und aus.

Beginnen Sie damit, dass Sie etwas tiefer in die Knie gehen und sie danach wieder etwas stärker strecken und zwar so schnell hintereinander, dass ein eine Art Auf- und Abwärtsbewegung - also eine Schüttelbewegung entsteht. Die Bewegung der Knie hierfür ist nur relativ klein, sonst entsteht kein Schütteln im Körper.

Stellen Sie sich während der Übung vor, dass an Ihren verspannten Stellen Ihr Körper mit einer dünnen Sand- oder Salzkuste bedeckt wäre. Mit der Übung möchten Sie diese Kruste lockern und ganz abschütteln.

Lassen Sie während der Übung die Augen offen, dass es Ihnen nicht schwindelig wird.

Schütteln Sie so lange, bis Sie das Gefühl haben, die Kruste habe sich etwas gelockert. Dann bleiben Sie kurz stehen und fühlen in Ihren Körper hinein. Wie fühlt er sich nun an?

Wenn Sie die Wirkung der Übung noch verstärken möchten, visualisieren Sie im nächsten Schritt, dass über Ihre Fußsohlen warmes sprudelndes Wasser in Ihren Körper fließt. Mit jedem Einatmen fließt neues frisches Wasser in Sie. Lassen Sie das Wasser vor allem an die Stellen fließen, die zuvor verspannt waren und wo Sie die Salz- oder Sandkruste gelockert haben. Spülen Sie in Gedanken nun die Überreste der gelockerten Verkrustung weg und durchspülen Sie diese Stellen mit reinem warmen Wasser. Mit jedem Ausatmen fließt das Wasser wieder über Ihre Fußsohlen aus Ihnen heraus.

Machen Sie dies so lange, bis Sie Ruhe, Entspannung und Gelassenheit spüren.

Lassen Sie sich am Ende der Übung kurz Zeit, spüren Sie nach und genießen Sie die Ruhe, die Sie garantiert nach dieser Übung empfinden.

9. Entspannungsatmung

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin, Ihre Beine stellen Sie hüftbreite auf den Boden, ihr Nacken ist gerade, Ihre Schultern ziehen Sie beide gleichzeitig an die Ohren und schieben Sie dann beide bewusst nach unten und lassen sie locker hängen. Ihre Arme liegen locker und entspannt auf den Armlehnen Ihres Stuhles. Atmen Sie nun ruhig ein und aus. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Weg, den Ihr Atem nimmt und stellen Sie sich vor, dass Sie durch die Nase Ruhe und Entspannung einatmen. Sprechen Sie dies auch still vor sich hin. Verfolgen Sie im Geist den Weg den Ihr Atem nimmt und beobachten, wie weit sich die eingeatmete Ruhe und Entspannung in Ihren Körper ausbreitet. Beim Ausatmen visualisieren Sie, dass Stress und Anspannung durch Ihre Nase Ihren Körper verlässt auch dies sprechen Sie im Stillen aus.

Sie können diese Visualisierung noch durch Farben verstärken, welche Farbe symbolisiert Ruhe und Entspannung für Sie? Atmen Sie dann die entsprechende Farbe mit den Worten Ruhe und Entspannung ein. Überlegen Sie sich auch welche Farbe Stress und Anspannung für Sie verkörpern und atmen Sie dann diese Farbe mit Ihrem Stress und der Anspannung aus Ihrer Nase aus.



Der ganzheitliche Weg

10. Gesichtsmassage

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin, Ihre Beine stellen Sie hüftbreite auf den Boden, ihr Nacken ist gerade, Ihre Schultern ziehen Sie beide gleichzeitig an die Ohren und schieben Sie dann beide bewusst nach unten und lassen sie locker hängen. Ihre Handflächen reiben Sie nun so lange aneinander bis sich Ihre Hände warm anfühlen.

Nun schließen Sie die Augen und massieren Ihr Gesicht mit den Fingerspitzen beider Hände. Beginnen Sie an der Stirn. Beschreiben Sie mit Ihren Fingerspitzen leicht Kreisbewegungen auf Ihrer Stirn. Armlehnen Ihres Stuhles. Streichen Sie sanft Ihre Brauen aus und bewegen Ihre Fingerspitzen sanft in kreisenden Bewegungen um Ihre Augen. Klopfen Sie mit den Fingerspitzen leicht auf Ihre Schläfen. Massieren Sie nun in sanften kreisenden Bewegungen Ihre Wangen, Ihren Nasen und Mund- und Kinnbereich.

Streichen Sie zum Ende der Übung noch Ihren Hals aus und verweilen Sie noch einige Sekunden und spüren wie sich Ihr Gesicht nun anfühlt. Während der gesamten Übung atmen Sie ruhig ein und aus.