

Schnelle Entspannung im Sitzen

1. Setzen Sie sich für diese Übung auf einen bequemen Sessel. Ihre Füße sollten den Boden mit der kompletten Sohle fest berühren.
2. Legen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf Ihre Oberschenkel und lehnen Sie sich bequem zurück.
3. Den Kopf lassen Sie entspannt auf die Brust sinken.
4. Schließen Sie nun Ihre Augen und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Innere Ihres Körpers. Nehmen Sie Ihren Atem und Herzschlag wahr, versuchen Sie aber nicht, diese beiden Faktoren zu beeinflussen
5. Beginnen Sie nun, Ihre Schreibhand fest anzuspannen. Spannen Sie so fest Sie können und lösen Sie die Spannung nach drei Sekunden wieder.
6. Anschließend pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander und vermindern dann den Druck sehr langsam, bis die Muskulatur entspannt ist.
7. Nun runzeln Sie die Stirn so stark Sie können und lösen die Anspannung nach drei Sekunden wieder. Bei jedem Lösen einer Spannung spüren Sie mehr und mehr, wie sich die Muskulatur Ihres Körpers entspannt.
8. Ziehen Sie nun die Schultern langsam in Richtung der Ohren und lassen Sie sie langsam wieder herabsinken.
9. Beim nächsten Einatmen beginnen Sie, Ihre Bauchmuskulatur stark anzuspannen, als wollten Sie einen Gürtel weiten. Diese Anspannung lösen Sie, sobald die höchstmögliche Spannung erreicht ist.
10. Anschließend spannen Sie die Füße und Beine an, ohne diese zu bewegen. Nach dem Spannungshöhepunkt entspannen Sie die Muskulatur langsam wieder zum Ausgangspunkt.
11. Die Zungenspitze wird nun fest gegen den Gaumen gedrückt und nach dreisekündigem Halten wieder abgelegt.

Bleiben Sie in dem entspannten Zustand noch einige Zeit, um dann gelöst Ihrer nächsten Aufgabe nachzugehen.

Kurzentspannung „Quasimodo“

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, der Kopf ist gerade. Ziehen Sie die Schultern ganz hoch zu Ihren Ohren. Legen Sie nun den Kopf nach hinten, gegen den Polster, der sich im Nacken gebildet hat. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Spüren Sie die Anspannung in Schultern und Hals, bis in den Rücken.

Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie den Kopf und die Schultern locker fallen. Lassen Sie den Kopf auf die Brust fallen, bis Ihr Kinn die Brust berührt und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Spüren Sie die Entspannung in den Schultern, im Nacken und in den Armen. Ballen Sie nun Ihre Hände zu Fäusten, atmen Sie tief durch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen.

Kurzentspannung „Siegfried“

Setzen Sie sich aufrecht hin, winkeln Sie die Arme an und atmen Sie ruhig ein und aus. Ziehen Sie nun die Ellbogen nach hinten und die Schultern so weit wie möglich zurück. Beugen Sie nun das Kinn in Richtung Brustkorb. Wenn Sie die Schulterblätter nun nach hinten drücken, spüren Sie in der Mitte des Rückens ein leichtes Ziehen. Halten Sie die Spannung für eine kurze Zeit und entspannen Sie dann wieder. Mit dem Ausatmen lösen Sie die Spannung. Lassen Sie dabei Schultern und Kopf nach vorne fallen und entspannen Sie auch Ihre Arme.

Atemtechniken

Setzen Sie sich in angenehmer Sitzhaltung auf einen Sessel. Halten Sie dabei den Rücken gerade und die Schultern entspannt. Die Füße stellen Sie auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt. Schließen Sie die Augen und spüren Sie den Kontakt zum Boden. Arme und Hände sollten locker seitlich hinabhängen oder auf den Schoß gelegt werden.

Selbstverständlich können alle diese Übungen auch im Liegen gemacht werden.

Basis-Atmung

Atmen Sie Luft durch die Nase tief und langsam ein und nehmen Sie so viel Sauerstoff wie möglich auf. Die Luft nun für fünf Sekunden anhalten und sie dann langsam durch den Mund wieder ausatmen. Schließen Sie beim Ein- und Ausatmen die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf die Atmung: „Jetzt atme ich ein. Jetzt atme ich aus.“ Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Beginnen Sie jede Atemübung mit der Basis-Atmung.

Visualisierung

Atmen Sie bewusst ein und aus. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie von einem besonders angenehmen Duft umgeben sind, z.B. dem Ihrer Lieblingsblumen. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und spüren Sie, wie der Duft sich in Ihrer Lunge und von dort aus auch im gesamten Körper verteilt. Atmen Sie langsam wieder aus und wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

Bauchatemübung mit längerem Aus- als Einatmen

Versuchen Sie, eine entspannte Haltung einzunehmen. Legen Sie Ihre rechte Hand etwa zwei Zentimeter unterhalb des Nabels auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun durch die Nase ein, zählen Sie dabei innerlich bis 3, und spüren Sie, wie Ihre Bauchdecke sich langsam hebt. Stellen Sie sich vor, dass sich ein Luftballon im Inneren aufbläst. Danach atmen Sie durch den Mund aus und zählen dabei bis 6. Stellen sich vor, Sie würden eine Pustebume wegblasen. Sie spüren, wie Ihre Bauchdecke sich langsam wieder nach innen wölbt.