

Entspannungstechnik Grundübung

Übungsanleitung Grundübung

Hinweise für den Sprecher: Die Stimme sollte ruhig und möglichst monoton sein. Drei kurze Punkte bedeuten eine recht kurze Pause, vielleicht 2 Sekunden, der Hinweis „--- kurze Pause ---“ ist aber auch nur ein kleines Weilchen länger, ca. 4 Sekunden. Beides kann nach Gefühl variiert werden.

Willkommen bei unserer ersten Entspannungsübung. Es handelt sich um eine klassische Entspannungstechnik mit den Elementen Muskelanspannung und Entspannung, einer kleinen Körperreise, einer Visualisierungsübung und der anschließenden Vertiefung der Entspannung durch die Konzentration auf den Atem.

--- kurze Pause ---

Bitte legen Sie sich auf den Rücken. Die Unterlage sollte nicht zu weich und trotzdem bequem sein. Bitte tragen Sie lockere Kleidung. Sie sollten während dieser Übung nicht gestört werden und es sollte Ihnen angenehm warm sein.

Die Beine liegen etwas auseinander, Ihre Füße fallen locker nach außen. Die Arme befinden sich etwas abseits vom Körper. Ihre Handflächen zeigen nach oben. Wenn Ihnen das unangenehm ist, können Sie die Hände natürlich auch anders hinlegen.

--- kurze Pause ---

Atmen Sie ganz tief in den Bauch. Beim Einatmen sagen Sie sich „Entspannen“ ...beim Ausatmen lassen Sie den Körper in den Boden sinken.

--- ca. 15 Sekunden Pause ---

Heben Sie nun ein wenig das rechte Bein und spannen Sie alle Muskeln im Bein an. Die Anspannung sollte fest sein, aber keine Schmerzen verursachen. Halten Sie die Anspannung, fühlen Sie die Spannung im Bein ... und lassen Sie nun das Bein wieder absinken, heben Sie alle Spannungen auf ... spüren Sie, wie sich das gesamte Bein vollkommen entspannt.

--- kurze Pause ---

Heben Sie nun das linke Bein ein wenig an und spannen Sie alle Muskeln im Bein an ... halten und fühlen Sie die Spannung im ganzen Bein ... und lassen Sie das Bein wieder runter ... spüren Sie, wie alle Spannungen aus dem Bein entweichen und wie es angenehm schwer wird.

--- kurze Pause ---

Nun heben Sie das Becken und spannen Sie die Beckenmuskeln und den unteren Rücken stark an ... fühlen Sie die Spannung ... und lassen Sie das Becken wieder sinken.

--- kurze Pause ---

Heben Sie jetzt den Brustkorb etwas hoch, indem Sie den Rücken wölben und ziehen Sie die Schulterblätter am Rücken zusammen ... spüren Sie die Spannung im Rücken ... und lassen

Entspannungstechnik Grundübung

Sie los, kommen Sie mit dem Rücken wieder herunter ... fühlen Sie die Entspannung, auch im unteren Rücken.

--- kurze Pause ---

Spannen Sie nun die Bauchmuskeln und die Brustmuskeln an, spannen Sie stark an ... fühlen Sie die Spannung ... und lassen Sie los. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch und Ihre Brust völlig entspannen, spüren Sie, wie die Muskeln herab sinken.

--- kurze Pause ---

Nun heben Sie die Arme etwas an, spannen möglichst alle Muskeln in beiden Armen an und ballen die Hände zu Fäusten ... fassen Sie noch etwas fester ... und lassen Sie los. Spüren Sie die angenehme Schwere und Entspannung in den Armen.

--- kurze Pause ---

Nun ziehen Sie die Schultern hoch zum Kopf und spannen die Schultermuskeln und die Nackenmuskeln stark an ... fühlen Sie die Spannung in Schultern und Nacken ... und lassen Sie los. Die Schultern fallen wieder herunter, der Nacken fühlt sich völlig entspannt an ... spüren Sie die Entspannung.

--- kurze Pause ---

Drehen Sie den Kopf nach rechts, bis Sie auf Widerstand stoßen ... kurz halten ... und nun drehen Sie den Kopf nach links ... kurz halten ... und den Kopf wieder zur Mitte bringen.

--- kurze Pause ---

Ziehen Sie nun das ganze Gesicht zusammen, als ob Sie eine Grimasse schneiden möchten ... alle Gesichtsmuskeln werden zusammengezogen ... fühlen Sie die Anspannung in den Gesichtsmuskeln ... und entspannen Sie das Gesicht ... fühlen Sie die Entspannung und die Durchblutung in den Gesichtsmuskeln.

--- ca. 5 Sekunden Pause ---

Der ganze Körper fühlt sich nun ganz entspannt an. Achten Sie darauf, dass kein Muskel mehr angespannt ist. Gehen Sie kurz mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen ... zu den Händen ... zu den Schultern ... zum Gesicht und zum Kiefer.

--- ca. 5 Sekunden Pause ---

Wir beginnen nun mit einer Reise durch den Körper. Fühlen Sie sich in das jeweilige Körperteil ein und wiederholen Sie geistig 2 bis 3 Mal, dass dieses Körperteil warm und entspannt ist. Ihr Unterbewusstsein wird Sie dadurch bei Ihrer Entspannung kraftvoll unterstützen.

Hinweis an den Sprecher: Warten Sie nach jeder Anweisung, bis der Übende die Entspannungsformeln im Geiste in Ruhe aussprechen konnte.

Spüren Sie Ihre Füße und Zehen und sagen Sie sich 3-mal: Meine Füße sind warm und entspannt ...

Entspannungstechnik Grundübung

Spüren Sie Ihre Unterschenkel und sagen Sie sich 3-mal: Meine Unterschenkel sind warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihre Knie und sagen Sie sich 3-mal: Meine Knie sind warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihre Oberschenkel und sagen Sie sich 3-mal: Meine Oberschenkel sind warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihr Gesäß und sagen Sie sich: Mein Gesäß ist warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihren Rücken und sagen Sie sich 3-mal: Mein Rücken ist warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihren Bauch und sagen Sie sich 3-mal: Mein Bauch ist warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihre Hände und sagen Sie sich 3-mal: Meine Hände sind warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihre Arme und sagen Sie sich 3-mal: Meine Arme sind warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihren Nacken und sagen Sie sich 3-mal: Mein Nacken ist warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihren Mund und Ihren Kiefer und sagen Sie sich 3-mal: Mein Mund ist warm und entspannt ... spüren Sie Ihre Wangen und sagen Sie sich: Meine Wangen sind ganz warm und entspannt ... spüren Sie Ihre Stirn und sagen Sie sich: Meine Stirn ist ganz entspannt ...

Spüren Sie Ihre Augen und sagen Sie sich 3-mal: Meine Augen sind ganz entspannt ...

spüren Sie Ihre Nase und sagen Sie sich 3-mal: Meine Nase ist ganz entspannt ...

spüren Sie Ihre Ohren und sagen Sie sich 3-mal: Meine Ohren sind ganz warm und entspannt ...

Spüren Sie Ihren Hinterkopf und sagen Sie sich 3-mal: Mein gesamter Hinterkopf ist ganz entspannt ...

Entspannen Sie nun die ganze Kopfhaut und sagen Sie sich: Mein ganzer Kopf ist angenehm entspannt ...

Bitte prüfen Sie, ob Sie ganz wach und bewusst sind. Sagen Sie sich innerlich: »Ich bin wach und bewusst.«

--- ca. 12 Sekunden Pause ---

Nun reisen wir in das Innere Ihres Körpers. Spüren Sie tief in sich hinein und registrieren Sie alles, was Sie dort empfinden. Dann sagen Sie sich 3-mal kurz die jeweilige Entspannungsformel. Ihr Unterbewusstsein wird die Entspannung weiter vertiefen ...

Spüren Sie in Ihren Unterleib hinein ... sagen Sie sich 3-mal: Mein ganzer Unterleib ist vollkommen entspannt ... spüren Sie in Ihren Bauch hinein ...

Stellen Sie sich den Magen und den Darm vor ... sagen Sie sich 3-mal: Mein gesamter Bauchraum ist vollkommen entspannt ...

Spüren Sie nun in Ihre Lungen hinein ... fühlen Sie Ihr Herz ... sagen Sie sich 3-mal: Meine gesamte Lunge und mein Herz sind vollkommen entspannt ...

Entspannungstechnik Grundübung

Spüren Sie nun in Ihren Hals hinein, spüren Sie Ihre Kehle ... sagen Sie sich 3-mal: Mein gesamter Halsraum ist vollkommen entspannt ... spüren Sie nun in Ihren Kopf hinein, fühlen Sie das Gehirn ... sagen Sie sich 3-mal: Mein Gehirn ist vollkommen entspannt ...

Nun fühlen Sie Ihren ganzen Körper ... sagen Sie sich 3-mal: Mein gesamter Körper ist vollkommen entspannt.

--- ca. 20 Sekunden Pause ---

Bitte achten Sie darauf, dass Sie ganz wach und bewusst sind ... wir machen nun eine kleine Reise zu einem ruhigen See bei herrlich angenehmem Wetter. Stellen Sie sich diesen See vor Ihrem geistigen Auge vor. Sie liegen auf einer Liege mit Blick auf den spiegelglatten See. Es weht kein Lüftchen, vollkommene Ruhe beherrscht diesen Ort ...

Die Aussicht ist weit und klar ... Ihr Geist wird so wie der See ... genießen Sie diese Ruhe, Klarheit und Weite in vollkommener innerer Stille ... Ihr Geist wird dabei immer tiefer entspannen.

--- ca. 1 Minute Pause ---

Stellen Sie sicher, dass Sie ganz wach und bewusst sind. Sagen Sie sich abermals: „Ich bin wach und bewusst.“

--- kurze Pause ---

Wir vertiefen nun noch die Entspannung, indem wir unsere Atemzüge zählen. Bitte lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke ... spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen anhebt ... greifen Sie nicht in den Atem ein, sondern lassen Sie den Atem ganz automatisch geschehen ... zählen Sie nun von 18 herunter und genießen Sie anschließend die tiefe innere Stille ... atmen Sie ein und sagen Sie sich innerlich „18“.

--- kurze Pause ---

Atmen Sie aus.

--- kurze Pause ---

Atmen Sie ein und zählen Sie 17.

--- kurze Pause ---

Atmen Sie aus ... zählen Sie so runter bis 1 und spüren Sie ganz bewusst und entspannt in die tiefe Ruhe hinein.

--- ca. 3 Minuten Pause ---

Bleiben Sie noch ein wenig liegen. Atmen Sie etwas tiefer in den Bauch ein. Sagen Sie sich innerlich: „Ich freue mich auf den weiteren Tag. Ich fühle mich voller Energie und Freude.“

--- ca. 12 Sekunden Pause ---

Atmen Sie jetzt ganz tief ein, spüren Sie den Atem im ganzen Körper ... strecken Sie Ihre Arme und Beine aus ... öffnen Sie die Augen.

Entspannungstechnik Grundübung

--- kurze Pause ---

Drehen Sie sich auf die Seite und kommen Sie langsam hoch. Nehmen Sie Ihren entspannten Zustand mit in den weiteren Tag.