

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 319 Happy End- Entspannung

Anna Maria Pröll

Lockerungsübungen

- Aufrechter Stand: in den Knien „wippen“ und dabei Arme, Schultern und Oberkörper mit kleinen, schnellen Bewegungen durchlockern
- Aufrechter Stand: Den Körper drehen und die Arme, wie bei einem Kettenkarussell um den Körper schwingen lassen
- Einbeinstand: Das andere Bein, wie ein Pendel vor und zurück- oder hin und herschwingen
- Stand: Die Arme gegengleich vor- und zurückschwingen, dabei in den Knien mitfedern
- Stand: Einen Arm vor- und zurückschwingen, dabei dem Arme nachschauen
- Aufrechter, breitbeiniger Stand: Mit den Armen vor dem Körper hin- und herpendeln, dabei das Gewicht hin und her verlagern
- Aufrechter, breitbeiniger Stand: Einen Arm vor (oder neben) dem Körper wie eine liegende Acht bewegen, dabei das Gewicht hin und her (vor und zurück) verlagern

Partnerübungen:

- Ein Partner gibt vor wie und wohin du welche Körperteile bewegst. Bsp: er zeigt mit dem Zeigefinger eine Bewegung und deine Nasenspitze, Ohr, Schulter, Knie, Bauchnabel... folgt, d.h. Der ganze Körper soll dabei in Aktion bleiben (geringe Intensität, angenehme, große Bewegungen)
- Wie oben: Ein Partner „führt“ jetzt zwei oder mehr Partner an
- Ein Partner bewegt sich durch die Halle und der andere folgt möglichst genau
- Ein Partner tanzt und der andere macht seine Bewegungen nach
- Ein Partner liegt auf dem Rücken, der andere fasst das Handgelenk (Fußgelenk) und schüttelt den Arm (das Bein) locker in alle Richtungen
- Ein Partner liegt auf dem Rücken, vier andere halten jeweils die Hand- und Fußgelenke und bewegen die Extremitäten sanft alle Richtungen
- Die Partner gönnen sich gegenseitig eine Klopfmassage auf Schultern und Rücken (im Stehen oder Liegen) oder eine Igelballmassage im Liegen
- Als Gruppe hintereinanderstehend: dem Vordermann die Schultern massieren (geht auch im Kreis sitzend, da massiert man jeweils die rechte Schulter seinen Nachbarn, während die eigene rechte Schulter vom Nebenmann massiert wird; Wechsel nicht vergessen)
- Ein Partner sitzt im Schneidersitz (Augen geschlossen), der andere sitzt oder kniet hinter ihm und bewegt ihn an den Schultern in Pendelbewegungen vor und zurück/seitwärts/kreisförmig
- Ein Partner liegt in der Seitenlage eingerollt (Augen geschlossen), der andere streckt ihn vorsichtig auseinander (die Übung endet meist in der Rückenlage).
- Ein Partner liegt auf dem Rücken, der andere zieht an imaginären Fäden Körperteile in die gewünschte Position. Später werden die "Fäden" durchgeschnitten, und die Körperteile fallen zurück.

Übungen aus dem Qi Gong

Die Grundhaltung im Stehen

Im Stand die Füße parallel dicht nebeneinander stellen, dann die Fußspitzen 45° nach außen drehen und die Fersen nachziehen, so daß sie etwas weiter außen stehen. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Lendenwirbelsäule ist aufgerichtet, ohne dass wir übermäßig Bauch und Gesäß anspannen. Die Schultern hängen entspannt. Der Brustkorb ist aufgerichtet. Der Kopf ruht „schwerelos“ auf der Halswirbelsäule, die aufgerichtet ist. Der Blick geht geradeaus und wach ins „Leere“. „Sich unten fest und oben leicht fühlen“.

Vorbereitende Übung

1. Die Stelle zwischen den Augenbrauen nach vorne (bis zu 1 m) entspannen.
2. Lauschen: das entfernteste Geräusch hören.
3. Lächeln: Augen, Scheitel, Brust

Das Wecken des Qi

Aufrechter Stand. Die Augen schauen geradeaus. Die Hände werden langsam mit ausgestreckten Armen in Schulterhöhe gehoben. Die Hände hängen mit lockeren Handgelenken. Beim Heben der Arme etwas die Beine strecken und einatmen. Beim Ausatmen in die Ausgangsstellung zurückkehren und die Arme senken. Bei dieser Übung wird das Qi geweckt und die Meridiane (Energiebahnen in denen das Qi fließt) werden aktiviert, um das Qi und den Blutkreislauf zu regulieren. Diese Übung hilft gegen Bluthochdruck und bei Schlaflosigkeit.

Öffnen und Erweitern des Brustkorbs

Aufrechter Stand. Beim Einatmen die Handflächen zueinander drehen, die Arme in Schulterhöhe heben und zur Seite ausbreiten. Die Augen schauen geradeaus. Beim Ausatmen die Arme zurückführen und wieder senken.

Die Wolken teilen

Aufrechter Stand. Die Handgelenke werden vor dem Unterleib gekreuzt und zeigen zum Körper. Beim Einatmen die Handflächen nach oben drehen und gekreuzt nach oben heben, die Beine allmählich strecken. Wenn die Hände über Kopfhöhe sind, die Handflächen drehen und die Arme über aussen nach unten senken, dabei ausatmen. Gleichzeitig die Knie wieder beugen. Diese Übung sollte bei Bluthochdruck unterhalb der Kopfhöhe ausgeführt werden. Sie kräftigt die Bein- und Lendenmuskulatur, hilft bei Herzerkrankungen, Asthma und Beschwerden im Schulterbereich.

Beruhigen des Qi

Aufrechter Stand. Beim Einatmen werden die Arme über die Seite nach oben geführt, die Handflächen zeigen nach oben. Beim Ausatmen die Arme vor dem Körper senken und Richtung Bauchnabel führen. Diese Übung beruhigt die Energie und führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit und senkt den Blutdruck.

Qi Gong Atemübung in der Rückenlage:

Die Hände werden vor dem Bauchnabel, mit den Handflächen zum Körper zeigend gegenüber gehalten. Eine gedankliche Verbindung (ohne Berührung) wird zwischen den beiden kleinen Fingern hergestellt. Diese gedankliche Verbindung wird gehalten, während die Hände mit dem Einatmen über Kopf geführt und mit dem Ausatmen wieder vor den Bauch geführt werden. Dieses wiederholt man mit den anderen Fingern, bis zu Daumen und wieder zurück bis zum kleinen Finger.

Qi Gong Partnerübung: Kreisende Handflächen

Der Partner streckt seine linke Hand aus, die Handfläche zeigt nach oben. Führe jetzt deine eigene rechte Handfläche in einigem Abstand über seine Hand, bist du das Gefühl von maximaler Qi Empfindung hast. Lasse jetzt deine Hand über die ruhige Hand des Partners gegen den Uhrzeigersinn rotieren, als wäre der Mittelpunkt deiner Handfläche ein Laserstrahl, der einen Kreis um den Handteller des Partners beschreibt. Vergrößere den Umfang des Kreises, bis zum Handgelenk und zu den Fingern des Partners. Nach

einiger Zeit wechselt die Kreisrichtung. Gegen den Uhrzeigersinn erzeugt Yin (=Abkühlung) im Uhrzeigersinn erzeugt Yang (= Hitze). Diese Übung ist geeignet um Energien zu erspüren und zu übertragen.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Diese Form der Entspannung ist für die meisten Menschen ein sehr guter Einstieg, da hier der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sehr deutlich erlebt wird. Nacheinander werden die benannten Muskelgruppen für ca. 7-10 Sekunden angespannt und auf ein Signal hin, zusammen mit dem Ausatmen gelöst. Dieser Entspannung wird für 25-30 Sekunden intensiv nachgespürt. Die Übungen können pro Muskelgruppen 2x wiederholt werden.

1. Beide Hände zu Fäusten ballen, die Unterarme anwinkeln und die Oberarme gegen den Boden drücken.
2. Die Zähne leicht aufeinander beißen, die Lippen zusammenpressen, die Nase rümpfen, die Stirn runzeln und die Augen zusammenkneifen.
3. Den Hinterkopf leicht gegen die Unterlage drücken und langsam nach rechts und dann nach links drehen. Danach den Kopf anheben (das Kinn Richtung Brustbein heben) und die Spannung noch einen Moment halten.
4. Die Schulterblätter zusammenziehen, die Gesäßmuskulatur anspannen und den Bauch hart machen.
5. Die Fußspitzen Richtung Nase ziehen, die gestreckten Beine gegen den Boden drücken

Variation 1:

Eine zusätzliche Erweiterung stellt das innerliche Sprechen von Autosuggestionen im Entspannungsteil dar, je nachdem welche Muskelgruppen gerade angespannt wurden: „ich entspanne meine Arme“...

Variation 2:

Am Beispiel der Faust werden unterschiedliche Spannungszustände der Muskulatur erlebbar gemacht. Die Faust wird erst zu 100 % gespannt und völlig gelöst (=0%). Dann wieder zu 100%. Von hier aus werden verschiedene Stufungen vorgenommen: von 11 auf 80, 60, 40, 20, 40, 80, 100, 60, 20, 80, 100, usw. abschließend wird die Faust auf 100 (Gesamtdauer ca. 3 Min.) gespannt und vollständig gelöst. In der anschließenden Entspannungsphase (ca. 5 Min.) stellt man sich vor, die Faust auf -20% zu entspannen.

Entspannungsreise nach innen: Spannungen lösen

Lege dich in eine bequeme Lage in der du jetzt gut entspannen kannst...Nun schließe deine Augen und achte auf deinen Atem, indem du ruhig und gleichmäßig atmest. Bei jedem Ausatmen kannst du unhörbar „Eins“ sagen. Es ist nicht nötig, dass du dir vornimmst dich zu entspannen. Die Entspannung kann einfach in ihrem eigenen Rhythmus stattfinden. Wenn dir Dinge durch den Kopf gehen, kannst du ihnen freundlich begegnen und ihnen gestatten vorüberzuziehen. Lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder auf deinen Atem und das Wort „Eins“, zusammen mit dem Ausatmen. Ganz ruhig und gleichmäßig, so gut es Dir jetzt möglich ist (ca. 1-2 Minuten). Nun kannst du deinen Körper ganz in Ruhe absuchen und spüre wo du dich noch angespannt fühlst. Wenn du eine Verspannung findest, stell dir vor, dass sie aus Eis besteht. Bemerke wo diese Verspannung sitzt und wie sie sich anfühlt. Jetzt stell dir vor, dass du unter einer warmen Sonne liegst, die das Eis deiner Verspannungen schmelzen lässt. Sie verwandelt es in eine warme Flüssigkeit, die durch deinen Körper fließt und dann durch die Poren deiner Haut auf den Boden tropft. Bemerke was das für eine Flüssigkeit ist, welche Farbe sie hat, wie dickflüssig sie ist und in welchem Tempo sie sich bewegt. Welche Stellen in deinem Körper bemerkst du vielleicht, wo das Eis sich nicht so ohne weiteres schmelzen

läßt (1 Minute). Wenn die Sonne alle Stellen geschmolzen hat, die jetzt bereit dazu waren kannst du den Strahlen der Sonne gerne gestatten, auch geistige Spannungen, die du vielleicht hast, aufzulösen. Diese kannst du auch aus Dir hinausfließen lassen, so dass Dein Geist und Körper klar und frei werden (1 Minute).

Genieße den Zustand der körperlichen und geistigen Entspannung und Klarheit und vielleicht hast du hier noch einen schönen Gedanken, der jetzt Platz hat zu reifen und der dir richtig gut tut.

Körperwahrnehmung und Entspannung mit Feldenkrais

Kurzanleitung für eine Übungsfolge:

Jede Übung wird 8-10x ausgeführt und mit der Atmung und Aufmerksamkeit verbunden. Dabei soll die Bewegung ohne Anstrengung ausgeführt werden, d.h. jeder Teilnehmer übt in seinem eigenen Bewegungstempo und -radius.

- Bequemer Sitz. Geschlossene Augen. Welche Schulter ist dem Ohr näher?
 - Rechte Schulter nach oben und unten bewegen
 - Rechte Schulter nur noch nach unten bewegen
 - Rechte Schulter nach vorne und hinten bewegen
 - Rechte Schulter nur noch nach hinten bewegen
 - Rechte Schulter vorwärts und rückwärts kreisen
 - Rechte Schulter nur noch rückwärts kreisen

Nachspüren in der Rückenlage und ausführen der linken Seite (evtl. rein mental)

Atem zählen

Wir zählen beim Ein- und Ausatmen jeweils langsam bis 4 zu zählen und versuchen die Atempause zwei Zählzeiten lang zu halten. Später kann versucht werden das Ausatmen und die Atempause zu verlängern.

Zahlen atmen

Wir liegen in der Rückenlage und konzentrieren uns auf unsere Atmung.

Beim Einatmen stellen wir uns vor den aufsteigenden Anteil der geschriebenen Zahl „1“ zu beatmen und beim Ausatmen den absteigenden Anteil. So beatmen wir nacheinander die Zahlen 1 bis 9.

Anna Maria Pröll

Dipl. Sportl. ● DTB Ausbilder-Diplom ● Yogalehrerin ● NLP Coach ● Hypnotherapeutin ●
Entspannungstherapeutin

Kiesstr. 11, 60486 Frankfurt am Main;

Tel.: 0177-7072807 ● Anneproell@t-online.de