

## Sich fallen lassen und Stress abbauen



1. Die Arme werden nach oben gestreckt, der Blick ist zu Beiden Händen gerichtet, die einander leicht berühren. Während man die Arme nach oben streckt, atmet man tief ein. Der Körper weist eine mittlere Körperspannung auf.
2. Nun lässt man sich mit zunächst noch mit gestreckten Armen nach vorne kippen. Der Blick ist nun geradeaus gerichtet. Die Arme werden in einer zügigen Bewegung, während der Körper nach vorne kippt und dadurch langsam zu laufen beginnt, seitlich nach unten geführt. Während der Körper durch die Vorwärtsbewegung in Bewegung kommt, stößt man einen langen, erleichternden Laut aus, so wie wenn man eine schwere Last loswird.
3. Der Blick wandert nun nach unten, man kommt in ein leichtes, kurzes Laufen während man noch immer diesen Laut der Erleichterung ausstößt.
4. Gegen Ende dieser Bewegungsabfolge werden die Arme beim Auslaufen wieder vor dem Körper nach oben geführt. Dabei atmet man ein. Schließlich kommt man zum Stillstand und befindet sich in genau jener Position, die man unter Punkt 1 eingenommen hat.

## Aus dem Bauch heraus gehen

Zunächst spürt man ganz bewusst seine Körpermitte, indem man eine Hand unterhalb des Nabels platziert. In der Vorstellung kann man nun auch dort hin atmen, wo die Hand den unteren Bauch berührt. Wichtig bei dieser Übung ist, dass man mit seiner Aufmerksamkeit voll und ganz in den unteren Bauchraum geht. Das Denken wird vom Kopf abgezogen und das Bewusstsein wandert in die Bauchregion. Dort ist unser Zentrum und dieses Zentrum strahlt auch über die Hüfte aus. Und nun beginnt man nach und nach den ganzen Körper zu bewegen, während man seine Aufmerksamkeit auf den Unterbauch zentriert hält. Nicht der Kopf gibt nun die Bewegungen vor, sondern es ist der Bauch, aus dem die Bewegungen entspringen. Beginnt man zu gehen, oder bewegt man die Arme so erfolgt die Steuerung dieser Bewegungen nun voll und ganz aus dem Unterbauch, aus der Mitte unseres Körpers.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Diese Übungsabfolge ist auch dazu geeignet, wenn man abends im Bett nicht einschlafen kann, den untertags aufgebauten Stress zu lösen und in eine gute Entspannung zu kommen.

Progressive Muskelentspannung kann sowohl im Stehen, als auch im Sitzen und Liegen durchgeführt werden. Im Laufe dieser Übungsabfolge werden 17 verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder gelockert. Dabei durchläuft jede fokussierte Muskelgruppe folgende 5 Phasen:

1. **Hinspüren:** Die Person fokussiert sich mit voller Konzentration auf die betreffende Muskelgruppe.
2. **Anspannen:** Die Person spannt die jeweilige Muskelgruppe an. Dabei soll die Spannung deutlich spürbar, jedoch nicht krampfhaft sein.
3. **Spannung halten:** Die Person hält die Spannung 7-10 Sekunden aufrecht. Die Aufmerksamkeit bleibt dabei bei der betreffenden Muskelgruppe.
4. **Loslassen:** Die Person entspannt die betreffende Muskelgruppe.
5. **Nachspüren:** Die Person richtet ihre Aufmerksamkeit ohne dabei zu werten für weitere 30 Sekunden auf die betreffende Muskelgruppe.

## Übungsabfolge

	Muskelgruppe	anspannen
1	Hand und Unterarm	Mit der aktiven Hand (bei Rechtshändern ist das die rechte, bei Linkshändern die linke Hand) eine Faust machen
2	aktiver Oberarm	Den Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben beugen
3	andere Hand und Unterarm	Mit der anderen Hand eine Faust machen
4	anderer Oberarm	Den anderen Ellenbogen mit geöffneter Hand nach oben beugen
5	Stirn	Die Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirn runzeln

6	Augen und Nase	Die Augen zukneifen und die Nase rümpfen
7	Lippen und Kiefer	Die Lippen aufeinander pressen und die Zunge an den Gaumen drücken
8	Nacken und Hals	Den Kopf abwechselnd nach rechts und links neigen
9	Schultern	Die Schultern hochziehen.
10	Bauch	Den Bauch anspannen, ohne die Luft anzuhalten
11	Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur	Die Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur anspannen
12	rechter Oberschenkel	Das rechte Bein anheben.
13	rechter Unterschenkel	Den rechten Fuß nach oben drücken
14	rechter Fuß	Krümmen Sie Die Zehen nach innen krümmen
15	linker Oberschenkel	Das linke Bein anheben
16	linker Unterschenkel	Den linken Fuß nach oben drücken
17	linker Fuß	Die Zehen nach innen krümmen.