

Antistresstraining

*„Den Rücken stärken
und
die Seele baumeln lassen!“*

*von Christiane Gorius (Germanistin/Sozialpsychologin M.A.)
bei der Kath. Familienbildungsstätte in Saarbrücken*

*„Es ist der Geist,
der den Körper formt!“*

- Joseph Pilates -

*„Ich tue meinem Körper Gutes!
Damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen!“*

Teresa von Avila

www.chrigorius.de

chrigorius@web.de

Tel. 0681-95 45 87 83

Mobil: 0151 -21 28 15 95

1. Was ist Pilates?

Pilates ist eine Körpertechnik, die auf ihren Begründer Joseph Pilates zurückgeht.

Körperliche Elastizität, Ausgeglichenheit und eine optimale Rückenmuskulatur sind über regelmäßiges Training nach der Pilatesmethode realisierbar. Der weltberühmte Bewegungslehrer Joseph Pilates (geb. 1880 bei Düsseldorf) beeinflusste mit seiner Trainings- und Heilmethode Tänzer, Sportler, Schauspieler und nicht zuletzt die Geschichte der Heil- und Krankengymnastik.

Seine Übungen basieren auf einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Durch gezielte Aufmerksamkeit lassen sich schwächere Muskeln neu erspüren und mit minimalen Bewegungen mobilisieren und stabilisieren.

Selbst Menschen mit größeren Rückenproblemen (wie z.B. Skoliose, Hypermobilität, Bandscheibenvorfällen, Muskelverhärtungen etc.) können mit der Pilatesmethode ihre Muskulatur neu aufbauen, Verspannungsschmerzen reduzieren und ihr Koordinationsvermögen verbessern.

2. Die Grundpfeiler der Methode:

Entspannung: Körpergefühl entwickeln und sich loslassen

Konzentration: unbekannte Muskeln erspüren und trainieren

Ausrichtung: eine gute Körperhaltung als Ausgangsbasis

Atmung: eine tiefe Atmung als Grundlage der Übungen

Zentrierung: die Muskeln von innen her aufbauen (Tiefenmuskulatur stärken)

Fließende Bewegung: Elastizität entwickeln und Anmut

Koordinationsvermögen: Entwicklung und Schulung des motorischen Körpergedächtnisses und Körpergefühls

Ausdauer: Kondition führt zum Erfolg

3. Wichtig für die Übungen:

- den **inneren Kraftgürtel** stärken, d.h. die seitlich liegende Rückenmuskulatur trainieren und die Beckenbodenmuskeln gezielt aufbauen
- den Nabel zur Wirbelsäule ziehen und dabei ausatmen, um die Beckenbodenmuskeln zu erspüren und weiterzuentwickeln
- während der Einatmung entspannt man sich, während der Ausatmung findet die Aktivität statt

- ein ruhiger Raum, eventuell Entspannungsmusik
- man braucht nur ein Handtuch und eine Matte
- 20 Minuten lang 3 mal in der Woche üben

4. Historisches zur Person:

Joseph Hubertus Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Da er als Kind für Tuberkulose anfällig schien und schwächlich war, setzte er schon früh alles daran, seine Kondition und Konstitution gezielt zu verbessern. So entwickelte er erfolgreich Übungen, dass er schließlich Turner, Modell, Taucher, Boxer, Trainer und sogar Zirkusartist werden konnte. In England unterrichtete er schließlich als Berufsboxer das Scotland Yard. Als Deutscher wurde er während des Ersten Weltkrieges in England interniert und nutzte seine Gefangenschaft zum weiteren Ausbau seiner Körpermethode. Inspirieren ließ er sich unter anderem vom Yoga und dem Studium von Tierbewegungen. Nach dem Krieg kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete mit allen Vertretern der Bewegungslehre zusammen (Tänzer, Schauspieler etc.). 1923 verließ er Deutschland und eröffnete in New York sein erstes Studio. In London und New York war Pilates seither immer schon ein Begriff, in Deutschland jedoch erlebt er erst seit einigen Jahren eine echte Renaissance!

Buchtipps zu Pilates und, um die Seele baumeln zu lassen!!!!

1. Das Buch der Ruhe – Gelassenheit am Arbeitsplatz – von Paul Wilson, Taschenbuch, Bestseller, Heyne Bücher, ca. 9 Euro,(für alle, die viel um die Ohren haben und nicht loslassen können!!!)
2. HERZENSRUHE von Anselm Grün, Im Einklang mit sich selbst sein! Herder Spektrum – (moderner Seelenführer zu einem tieferen Leben!)
3. WEGE ZUR GELASSENHEIT von Peter Lauster, Souveränität durch innere Unabhängigkeit und Kraft, rororo (schon seit 1984 auf dem Markt)
4. LEBE EINFACHER von Janet Luhrs, ein Handlungsbuch für mehr Gelassenheit. Knauer-MensSana 1997, 9,90 Euro.
5. PILATES: Das große Übungsbuch von Lynne Robinson. Weltbild-Verlag 2004.

5. Bevor Sie mit dem Üben beginnen, achten Sie auf eine gute und zugleich tiefe Bauchatmung!!!!!!

Zur Atemfunktionsgymnastik:

Eine gute Atmung ist die Basis für eine ausgewogene Stimmführung während des Sprechens. Jeder kennt Situationen, in denen man zu sagen pflegt: „Nun atme mal tief durch!“ Genau diese „tiefe“ Atmung, die auch „Bauchatmung“ (Zwerchfellatmung) genannt wird, vergessen wir oft. Dabei kann sie uns im Leben sehr hilfreich sein, denn sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, löst Verspannungen, lockert die Bauchmuskulatur und bildet die Grundlage für ein ausreichendes Stimmvolumen und eine adäquate Stimmkräftigung. Darüber hinaus stärkt

sie die körperliche und stimmliche Konstitution.

Übungen zum bewussten Atmen

a) Sie legen die **Hände** auf den **Bauch** und atmen so tief und zugleich langsam in ihn hinein (durch die Nase), dass er sich richtig weit ausdehnt (wie ein Luftballon). Ihre Hände spüren diese Bewegung und signalisieren Ihnen, wie intensiv Ihre Atmung bereits funktioniert. Sie atmen über den Mund langsam aus und Ihr Bauch schnurrt langsam wieder zurück. Diese Übung wiederholen Sie und versuchen die Atemsequenzen stets langsamer, gleichmäßiger und länger werden zu lassen. Sie können diese Übung im rückenfreundlichen Stand, im Sitzen oder in der Rückenlage praktizieren. Menschen, die an Nervosität oder Konzentrationsschwäche leiden, sollten diese Übung täglich in ihr Leben integrieren.

b) Die **Droschkenkutscherhaltung**: Sie stammt aus dem *AT (Autogenen Training)* und ist eine Entspannungsübung, bei der man die Bauchatmung üben bzw. selbst kontrollieren kann. Ganz bewusst wird dabei im Sitzen der Oberkörper nach vorne gebeugt, während sich die Unterarme auf die Oberschenkel stützen. Bei jedem Atemzug lässt man sich mehr los und spürt schließlich nur noch die Tiefenatmung. Sie sollten diese Übung anfangs nicht zu lange machen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Rücken entspannt - auch den Kopf hängen lassen. Irgendwann atmen Sie aus und bleiben kurz im „Aus“. Sie spüren Hunger auf neuen Atem und kommen im „Einatmen“ wieder hoch in eine rückenfreundlich-aktiviert aufrechte Körperhaltung.

c) Die **Opersängerin**: Man nimmt im Stehen eine aufrechte Haltung ein. Der Kopf ist "schopfgezogen", der Rumpf gerade, das Becken leicht nach vorne gekippt, die Beine sind nicht durchgedrückt und die Füße stehen "beckenbreit" auseinander. Die Arme befinden sich in Brusthöhe. Während Sie einatmen, führen Sie langsam Ihre Arme in zwei großen ausholenden Bögen beidseitig nach hinten. Beim Ausatmen werden die Arme langsam wieder zurückgeführt. Bewegung und Atmung sind hier eins. Diese Übung sensibilisiert Sie für Ihre inneren Atemvorgänge und wirkt zugleich beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Sie ist verwandt mit der fernöstlichen Entspannungsmethode des *Tai Chi*. Darüber hinaus unterstützt sie eine aufrechte Körperhaltung, die Voraussetzung für die integrierte Rückenschule.

d) **Isometrische Übungen**: Der Körper ist dabei positiv aktiviert und steht unter einer angenehmen Spannung, die durch selbstausgelösten Druck z.B. die *Fingerdruckmethode, die betenden Hände* oder *der Hakengriff* erzeugt wird. Die Übungen sind im Sitzen und Stehen möglich. Sie dienen dazu, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren, was letztlich auch Stimme und Haltung zu Gute kommt.

e) Training des **Zwerchfells**: Die Hände werden in die Taille gelegt. Gleichzeitig produziert man Laute wie "sch"- "ch"- "s". Vorzugsweise im Stehen auszuführen. Je besser Ihr Zwerchfell arbeitet, umso klarer und kräftiger kann Ihre Stimme zum Ausdruck kommen. Gleichzeitig wird durch diese Übung die Bauchmuskulatur aktiviert und massiert.

f) Die **Schlange**: Sie dient der Mobilisierung des Haltungsapparates und zugleich der Entspannung der Gesamtmuskulatur. Darüber hinaus können geringfügige Nervenblockaden durch sie gelöst werden. Die im Stehen auszuführenden Bewegungen gleichen einem inneren

"Achterbahnfahren". Man stelle sich hierbei vor, dass der Atem entlang der Wirbelsäule "fließt". Geeignet ist die Übung auch bei Rückenschmerzen. Sie kreisen mit den Schultern, so als wollten Sie fast damit die Ohren erreichen. Gleichzeitig bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und wieder zurück. Wie immer stehen Sie beckenbreit: Es ist wichtig, dass Sie ab und zu bei der **Schlange** in die Knie gehen. Dadurch stärken sie die Muskulatur Ihrer Oberschenkel. Auch hier achten Sie auf die intensive Bauchatmung!

6. Die gesunde und zugleich zentrierte Körperhaltung ist Basis für alle Pilates-Übungen

Damit der Atem seine volle Kapazität auskosten kann, ist eine aufrechte Haltung unentbehrlich. Egal, ob Sie stehen oder sitzen, achten Sie darauf, dass Ihr Kopf so gerade ist, als würde er an einem „seidenen Faden“ hängen. Üben Sie einfach mal vor dem Spiegel! Oder legen Sie sich ein Buch auf den Kopf, sprechen Sie einen Zungenbrecher und gehen Sie damit in Ihrer Wohnung umher!

Einem Referenten, der ständig den Kopf nach unten beugt, wird man erstens nie richtig in die Augen sehen können und zweitens werden die Schallwellen seiner Stimme mehr in Richtung Boden als an die Ohren seiner Zuhörer geführt werden. Darüber hinaus wird er irgendwann mit Verspannungen im Schulter-Nackengebiet konfrontiert werden.

Wie oben bereits erwähnt, bedingt eine rücken- und stimmfreundliche Haltung, dass Sie beckenbreit stehen, die Knie nie durchdrücken, das Becken leicht nach vorne verlagern, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und Ihr Rumpf ganz gerade ist. Die Schultern sind dabei aufrecht gehalten, aber stets locker.

Achten Sie darauf, dass eine gute bzw. tiefe Atmung nur möglich ist, wenn Ihre Kleidung es erlaubt. Zu enge Gürtel und Bünde schnüren auch Ihre Stimme ab.

Ähnlich wie beim Stehen, sollten Sie auch beim Sitzen auf eine gerade rückenfreundliche Haltung achten (Unterstützung bieten ergonomische Möbel, Keilkissen, Pezziball).

Zugegebenermaßen ist die aufrechte Körperhaltung auf Dauer sehr anstrengend. Deshalb ist es nicht zu umgehen, dass Sie Ihre Rückenmuskulatur trainieren bzw. regelmäßig Sport treiben. Je ausgeglichener und trainierter Ihr Körper ist, umso gesünder leben Sie und umso bewusster können Sie Ihren Atem steuern und mit Ihrer Stimme umgehen.

Wenn Ihnen das lange aufrechte Sitzen zu schwer ist, so lehnen Sie sich ab und zu an (mit geradem Rücken) oder stehen Sie öfter mal auf. Stehen ist gesünder als Sitzen, da der Körper dabei mehr ausgeglichen aktiviert ist.

Letzten Endes sollten Sie jetzt einfach in allen Lebenssituationen auf eine gute Haltung mit gesunder Bauchatmung achten!

Weitere Grundübungen als Pilates-Warming-Up:

U-Halte: im Stand, im Sitzen und Rückenlage, Aktivierung der Rückenmuskulatur im BWS-Zentrum, ca. 7 sec. lang, 3- 4-mal.

Betende Hände: isometrische Übung, im Sitzen und Stehen, Handinnenflächendrücken fest gegeneinander, Zeit (siehe oben), Aktivierung der Rückenmuskulatur und Brustmuskulatur.

Stehen zwischen zwei imaginären Glaswänden: Arme nach rechts und links strecken, durchgespannt, mit den Fingerspitzen gegen die vorgestellten Wände drücken.

Schlange: Schulterkreisen, Beckenkippbewegungen dazu nehmen, beide Bewegungen miteinander koordinieren, Ähnlichkeit mit *Katzenübung*.

Stemmhalle in Rückenlage: Beine angewinkelt, Fersenspannung in den Boden, Hände drücken nach vorne eine imaginäre Wand weg, Beckengrundspannung, Kinn zum Brustbein, Kombinationsübung.

Flieger: Bauchlage, unter den Bauch eine zusammengelegte Decke legen, um Hohlkreuzposition zu vermeiden, Zehen stützen sich am Boden ab, U-Halte, Kopf verlängert zum Körper blickt zum Boden, nicht abknicken, Arme über den Kopf gestreckt nach vorne strecken, durchspannen, Beine durchgestreckt vom Boden abheben, Arme seitlich zum Körper führen, Hände nach außen drehen, *Sicherheitsnadelspannung* zwischen den Schulterblättern, Spannung halten und zurückführen in die Ausgangsposition (diese Übung ist für Geübte!).

Entspannung zwischendurch:

***Rückenlage, zusammengerollter Körper, vor- und zurückrollen entlang der Wirbelsäule (Voraussetzung: einigermaßen unversehrte WS), zur Seite hin- und herschaukeln, mit den Händen die Knie umfassen,

***den Körper mit der hohlen Hand abklopfen, Vorsicht: Nierengegend vermeiden, nie an die Wirbelsäule kommen, mit den Fingerkuppen die Schädeldecke sanft abklopfen.

7. Pilates-Training für Anfänger:

Wenn Sie zentriert stehen und Ihr Körper schon etwas aufgewärmt ist, so können Sie mit den einzelnen Übungen beginnen....

a) Schulter heben: Sensibilisierung für die breite Rückenmuskulatur:

Sie stehen rückenfreundlich: Füße beckenbreit, Schultergürtel locker lassen, Becken leicht nach vorne gekippt d.h. kein Hohlkreuz; und Sie atmen tief in Richtung Zwerchfell. Schließlich ziehen Sie Ihre Schultern gegen die Ohren und zählen dabei bis 5. Dann lassen Sie die Schultern fallen und entspannen Ihre Muskulatur. Sie wiederholen noch einmal den gleichen Vorgang und ziehen nun beim Zurückfallen der Schultern die Muskulatur zwischen den Schulterblättern nach unten. Dadurch entwickeln Sie ein Gespür für Ihre breiten Rückenmuskeln, die Teilbestand des **inneren Kraftgürtels** nach Pilates darstellen. Falls Sie diese Muskeln noch nicht erspüren können, so üben Sie erneut die U-Halte. Je mehr Sie diese Rückenmuskeln aufbauen und sich für sie sensibilisieren, umso mehr können Sie von den Pilates-Übungen profitieren. Bei der beschriebenen Übung sollten Sie die Schultern locker lassen. Wenn Sie dort verspannt sind, können Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern weder wahrnehmen noch erreichen.

b) Pilates-Muldenatmung: Nabel zur Wirbelsäule ziehen

Sie stehen im rückenfreundlichen Stand, atmen ein und ziehen beim Ausatmen Ihren Nabel in Richtung Wirbelsäule. Das Becken wird dabei innerlich sanft und vorsichtig nach vorne innen gezogen (wie im Kurs immer wieder geübt wurde / diese Übung braucht Geduld und Wiederholung). Einige Beckenbodenmuskeln werden dabei sanft aktiviert. Im EIN entspannen wir uns nach Pilates, im AUS aktivieren wir uns. Wenn man die Hände über den Nabel legt, so kann man eine leichte Mulde erkennen, die durch den Vorgang „Nabel zur Wirbelsäule“ erzeugt wird. Im EIN geht das Becken wieder leicht zurück (nicht ins Hohlkreuz), sondern in die normale Doppel-S-Form unserer Wirbelsäule.

Nun wiederholen Sie die Übung a) und kombinieren bei der Ausatmung und dem Schulterfallenlassen die Muldenbildung und den Vorgang des „Rückenmuskulatur-nach-unten-Drückens“. Am Anfang sind diese Übungen deswegen so schwer, weil man sich sehr konzentrieren muss und mit allen Sinnen (auch dem Denken) dabei sein muss. Pilates bedeutet, dass verschiedenen Koordinationsübungen miteinander kombiniert werden, was sehr viel Konzentration erfordert. Aus dem Seminar wissen Sie, wie unumgänglich die Wiederholungen, das Feedback und die ständigen Korrekturen sind. Haben Sie immer viel Geduld mit sich! Wenn es Ihnen zu viel wird, so machen Sie zwischendurch einfache Lockerungsübungen wie beispielsweise die Schlange oder den Maikäfer auf dem Rücken:

c) Der Kosak: eine Schlüsselübung des Pilates

Die zentrale Kraft aus der Mitte war für Joseph Pilates grundlegend für all seine Übungen. Je besser Ihre Rückenmuskulatur gestärkt wird, je stabiler Ihre Bauch-, LWS- und Oberschenkelmuskeln sind, umso funktionsfähiger wird Ihr **innerer Kraftgürtel** sein.

Durch das Kippen des Beckens im Aus bei der Muldenatmung werden Sie für Ihre Bauchmuskeln sensibilisiert und können diese auch ausbauen. Die Übung des Kosaken aktiviert die „Lats“ (breiten Rückenmuskeln) und zugleich die Bauchmuskeln.

Verschränken Sie locker die Arme vor dem Brustbein. Die Hüften zeigen nach vorne und bewegen sich während der gesamten Übung nicht. Atmen Sie ein und ziehen Sie beim Aus den Nabel zur WS (Muldenbildung). Atmen Sie erneut ein und drehen Sie den Oberkörper im Aus langsam nach rechts. Ihr Becken bleibt stabil nach vorne ausgerichtet. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Wirbelsäule in der Drehung ganz gerade bleibt. Die Drehbewegung spüren Sie bis in die Tiefenmuskulatur Ihres Rückens. Im EIN führen Sie Ihren Oberkörper wieder zur Ausgangsbasis zurück. Nun führen Sie den Vorgang nach links aus. Wichtig ist, dass ihr Körper ab der Hüfte ganz statisch bleibt, sonst können Sie die inneren Dehnvorgänge nicht erzeugen.

In den Übungen a) und b) lernten wir das Erspüren der Rückenmuskulatur und die Muldenatmung. Beide Übungen integrieren wir nun in den erlernten Kosaken.

Der anspruchsvolle Kosak:

Sie atmen ein und drehen beim AUS den Oberkörper nach rechts und ziehen gleichzeitig den Nabel zur WS, darüber hinaus ziehen Sie die seitlich liegenden Rückenmuskeln nach unten. Im EIN kommen Sie zur Ausgangsbasis zurück. Durch die gleichzeitige Dreh-, Kipp- und Ziehbewegung werden die innersten Tiefenmuskel Ihres Rückens erspürt und sanft mobilisiert. Die Übung ist anfangs mental sehr anstrengend. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich. Wenn Sie die Übung mal richtig beherrschen, so werden Sie wahrscheinlich einen unmittelbaren Erfolg bemerken, denn es können sich kleine Rückenblockaden lösen.

d) Die Seitendehnung nach Pilates:

Sie stehen entspannt und atmen in den Bauch.

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre linke Hüfte und Ihre linke Hand an die linke Kopfseite. Nun drücken Sie mit Ihrer linken Hand gegen Ihre linke Seite und dehnen in der seitlichen Beugung den Oberkörper weit nach rechts. Bei diesem Vorgang atmen Sie AUS. Sie dehnen sich so weit nach rechts, dass Sie die Dehnung weit in die Rückenmuskeln spüren, teilweise bis zur linken Pobacke. Sie atmen Ein und kommen zurück zur Mitte. Nun wiederholen Sie den Vorgang zur anderen Seite.

Progressive Muskelentspannung

1. Abschalten will gelernt sein:

Die modernen Zeiten fordern uns: Höher werdende Anforderungen im Arbeitsleben, Angst vor Arbeitslosigkeit, Doppelbelastungen vieler Eltern, hektischer Autoverkehr, überfüllte Straßenbahnen, familiäre Auseinandersetzungen, Krankheiten etc. ...

Zunächst könnten wir meinen, dass wir all dem hilflos ausgesetzt seien. Wir sind es nicht, denn wir können die Notbremse ziehen und uns fragen, wie wir unser Leben einfacher, gesünder und harmonischer ausrichten.

2. Schaffen Sie sich selbst eine freie Zone:

Gestalten Sie sich jeden oder jeden zweiten Tag so, dass Sie mindestens eine halbe Stunde ganz für sich selbst und Ihr persönliches Wohlergehen haben. In dieser Zeit können Sie beispielsweise Entspannungsübungen machen, schöne Musik genießen und eine gute Tasse Tee trinken. Machen Sie sich dies zum tagtäglichen Ritual, in dem Sie auftanken dürfen.

3. Setzen Sie Prioritäten: Zeitmanagement!

Der Tag hat nur 24 Stunden, ein Drittel davon sollten wir verschlafen (einige Menschen brauchen nur 6 oder 7 Stunden Schlaf). Nichtsdestotrotz ist er sehr wichtig für uns, denn wir regenerieren unsere körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte, wenn wir tief und gut schlafen und dabei auch noch träumen.

Überfüllen Sie Ihren Tag nicht mit Tätigkeiten, die Ihnen keinen Nutzen bringen, sondern lediglich Zeit rauben. Zeit ist kostbar und wir alle sollten sie nicht verplempern. Wählen Sie am Vorabend aus, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen und auch können. Gehen Sie dabei realistisch vor, denn jeder Tag bringt Unvorhergesehenes und Spontanes mit sich, was das Leben richtig lebenswert macht. Setzen Sie sich realistische Arbeitsziele, dies gilt auch für Nichtberufstätige, denn jeder Mensch will irgendwas Nützliches leisten. Planen Sie die **freie**

Zone in Ihren Tag. Wenn Sie viel Zeit haben, so erweitern Sie sie auf mehrere Stunden. Gönnen Sie sich Mußestunden und Freiraum. Zeitfresser wie langweilige Fernsehsendungen oder Hasengespräche mit Menschen, die Ihnen Kraft rauben, würde ich langsam immer mehr reduzieren.

4. Fragen Sie sich, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist und wie Sie es erreichen können ohne sich dabei zu verausgaben!

Wenn Sie herausfinden, wie Sie am liebsten Ihr Leben gestalten möchten und sich mit dieser Einstellung und Tätigkeit richtig anfreunden können, so kann sich Zufriedenheit und Gelassenheit einstellen. Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Talente in sich. Machen Sie sich einfach auf Spurensuche und bringen Sie heraus, was in Ihnen ist.

*Wenn du herausbringst, was in dir ist,
wird das, was du herausbringst, dich retten.
Wenn du nicht herausbringst, was in dir ist,
wird das, was du nicht herausbringst dich zerstören!“*

- aus dem Buch der Gnosis -

Bleiben Sie realistisch bei Ihren Lebensplanungen und offen für alle Menschen, die Ihnen Gutes tun möchten. Was für Sie persönlich wichtig und richtig ist, kann Ihnen niemand anderes sagen, denn es ist Ihr Leben.

- **Wenn Sie beruflich oder familiär stark gefordert sind, brauchen Sie persönliche Oasen der Ruhe oder der totalen Ablenkung, um Ihre Ressourcen neu zu stärken.**

- Die Energie, die Sie einem Menschen oder einem Job widmen, müssen Sie woanders wieder auftanken. Wer nur arbeitet, wird ausbrennen! Schaffen Sie sich also eine private Sphäre, die Sie aufbaut und Ihnen gut tut. Ein Sprichwort sagt:

„Wer rudert, kann den Grund nicht sehen!“ (Ägyptisch)

Suchen Sie nach Ihren persönlichen Kraftquellen!

Jeder von uns hat andere Steckenpferde bzw. Hobbys, die ihm helfen, die Arbeit und Alltagsorgen einfach zu vergessen. Dem einen hilft regelmäßiges Joggen, dem anderen die Lektüre eines guten Buches oder ein Kinobesuch. Machen Sie sich also auf Spurensuche, um herauszufinden, wobei Sie sich absolut entspannen können und alles Belastende vergessen. Schaffen Sie sich Zeiten und Orte, zu denen und an denen Sie innerlich wieder ganz zu sich selbst finden: Oasen der Entspannung, die Ihnen Ruhe, Energie und Spielraum für Kreativität schenken.

5. Schlafen Sie ausreichend und tief:

Der Schlaf ist wichtig für unser körperliches und emotionales Gleichgewicht. Bevor Sie schlafen gehen, sollten Sie nicht noch weltbewegende Probleme wälzen. Versuchen Sie den Tag angenehm und entspannend ausklingen zu lassen. Oft hilft es, wenn man abends vor dem Einschlafen noch eine schöne entspannende Musik hört oder ein paar Übungen der

Progressiven Muskelentspannung im Bett macht. Sie kann auch bei nächtlicher Schlafstörung helfen.

Das Immunsystem kann durch einen guten Schlaf wieder richtig aufgebaut werden. Stoffwechsel und Kreislauf verhalten sich im Schlaf anders als im Wachzustand. Das ist wichtig für die Gesundheit, denn der Körper verfügt im Schlaf über eine bessere Abwehr gegen virale und bakterielle Infektionen. Wenn die Tiefschlafphase verhindert wird, so kann das Immunsystem in seiner Funktionsfähigkeit stark geschwächt werden.

6. Was kann gegen Schlaflosigkeit helfen???

In der Nacht erscheinen uns die Probleme oft viel größer als am Tag. Es kann sogar passieren, dass wir uns langsam aber sicher in eine Sache hineinsteigern. Es gibt Menschen, die sich in eine Panikattacke hineinsteigern oder schlimme Alpträume haben. Wenn man abends von den Tagesgeschäften geistig nicht ablassen kann, so kann es helfen, wenn man Tagebuch schreibt: Sich den ganzen Tag von der Seele schreiben ...

Beim Schreiben verarbeiten wir vieles und erleichtern dadurch unser seelisches Gleichgewicht und zugleich den Kopf. Auch die Pläne des nächsten Tages sollte man einfach aufschreiben, um sie dann innerlich loszulassen und mit innerem Vertrauen in die Nacht zu gehen.

Wünschen Sie sich selbst eine gute Nacht und denken Sie daran, dass Sie nicht nur Ihre Mahlzeiten richtig genießen sollten, sondern auch Ihren Schlaf mit all seinen Träumen ...

Als Einschlaf-Ritus können diese alten anonymen Zeilen hilfreich sein:

*„Schenk mir die Kraft und den Mut,
um die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann.
Schenk mir Gelassenheit,
um die Dinge anzunehmen,
die ich nicht ändern kann.
Schenk mir Weisheit,
die einen Dinge von den anderen Dingen
zu unterscheiden!“*

Was bedeutet PM (Progressive Muskelentspannung)?

Bei der PM nach Jacobson lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf ausgewählte Muskelpartien unseres Körpers. Wir konzentrieren uns nicht nur mental auf diese Stellen, sondern auch körperlich – wir spannen diese Muskelgruppen zunächst an, verstärken die Spannung, steigern sie gegebenenfalls und entspannen sie dann ganz intensiv. Im Prozess der Entspannung lassen wir uns ganz los und genießen die Wärme und gute Durchblutung an dieser Körperstelle. Wenn wir diese Technik verinnerlicht haben, so können wir sie in vielen Lebenssituationen immer wieder direkt anwenden.

Ein Beispiel:

Bilden Sie mit der rechten Hand eine Faust und fühlen Sie sich in die Muskulatur Ihrer Hand ein. Nun verstärken Sie die Faustspannung und spüren die Kraft Ihrer Faust. Nun entspannen

Sie die rechte Hand und vergleichen das Gefühl, das Sie in der rechten Hand haben mit der linken Hand. Fühlen Sie einen Unterschied? Spüren Sie die rechte Hand jetzt lebhafter, wärmer und intensiver? Das ist eine Anfangsübung zur PM. Diese Technik können Sie anwenden in der gesamten Rückenmuskulatur (besonders effektiv, da wir im Rücken oft verspannt oder verhärtet sind), in den Armen, in den Schultern, in den Beinen, im Po und natürlich auch im Gesicht.

Bei der PM werden verschiedene Muskelgruppen entweder nacheinander oder gezielt miteinander angespannt und anschließend entspannt. Es geht bei der Methode darum, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch einen höheren Entspannungszustand zu erreichen. Die körperlichen Effekte sind zum einen Entspannung, zum anderen Vitalisierung. Auf der geistig-seelischen Seite wird eine Harmonisierung und Stabilisierung sowie eine "Resonanzdämpfung überschießender Affekte", also ein Zustand der inneren Gelassenheit und Ausgeglichenheit angestrebt. Zusätzlich soll auch im psychischen Bereich eine allgemeine Vitalisierung und eine Steigerung des psychischen Energieniveaus durch die PM erreicht werden.

Historisches:

Edmund Jacobson, der in früheren Untersuchungen an der Harvard Universität einen Zusammenhang zwischen emotionaler Anspannung und Angst mit einer Erhöhung des allgemeinen Muskeltonus festgestellt hatte, begann etwa 1930 mit der Entwicklung der sog. *Progressiven Muskelentspannung*.

In nachfolgenden Forschungsarbeiten stellten Jacobsons Nachfolger eine allgemeine Abnahme der durchschnittlichen Werte für Blutdruck, Puls und Atemfrequenz sowie auch eine abgeschwächte Reaktion dieser Parameter auf Angststimuli fest. Im Verlauf dieser Studien erwies sich die PM im Vergleich zur Hypnose und von den Versuchspersonen selbst strukturierten Bemühungen, sich zu entspannen, als das effektivste Verfahren, einen subjektiv empfundenen Entspannungszustand mit herabgesetzter Muskelspannung herbeizuführen.

Zur Anwendung der PM im Bereich der Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

1. Legen Sie sich bequem auf den Rücken, schließen Sie die Augen und geben Sie Ihren Körper an den Boden ab.

Ihre Gedanken sind gleichgültig, Ihr Atem fließt ruhig und regelmäßig. Sie atmen ganz tief in die Bauchregion. Sie atmen ganz langsam durch die Nase ein und ganz langsam durch den Mund wieder aus.

2. Führen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand. Ballen Sie die Hand zur Faust, halten Sie die Spannung ca. 5 Sekunden bewusst an und entspannen Sie die Hand dann.

Den Übungsvorgang von 2.) können Sie isoliert mit weiteren Muskelpartien durchführen: 1. rechte Hand und Unterarm; 2. rechter Oberarm; 3. linke Hand und Unterarm; 4. linker Oberarm; 5. obere Stirnpartie; 6. Augen, Nase und Wangen; 7. Mund, Zunge (nicht die Zähne zusammenbeißen); 8. Schulter-Nacken-Feld; 9. Schultergürtel und Brustmuskeln; 10. Rückenmuskeln; 11. rechter Oberschenkel; 12. rechte Wade; 13. rechter Fuß und Zehen; 14.

linker Oberschenkel; 15. linke Wade; 16. linker Fuß und Zehen.

3. Als Abschluss eignet sich sehr gut die Vorstellung, dass man im Sand liegt und nun den gesamten Körper von Kopf bis Fuß in den Boden drückt. Man halte die Spannung ein paar Sekunden lang und entspanne sich dann wieder. Bitte achten Sie trotzdem weiterhin auf die Tiefenatmung. Sie ist das Salz der PM!

4. Nun entspannen Sie Ihren Körper und lassen sich noch etwas treiben von der angenehmen Musik. Irgendwann kommen Sie ganz langsam zurück ins Leben, strecken sich, räkeln sich, stöhnen und dehnen sich. Ganz langsam geben Sie Ihrem Bewegungsdrang nach und kommen zurück ins Leben.

Ausklang: Öffnen Sie Ihre Augen und kommen Sie zurück in den Wachzustand. Stehen Sie ganz langsam und rückenfreundlich auf.

Warum macht es Sinn Jacobsons Methode mit anderen modernen Entspannungsmethoden zu kombinieren?

Die TeilnehmerInnen kommen oft angespannt und gestresst zur Kursstunde. Zunächst ist es deswegen sinnvoll die PM mit einer lockeren Aufwärmphase zu beginnen. Die Leute vergessen dabei den Alltag und räkeln sich, strecken sich und dürfen lauthals (wenn sie wollen) gähnen. Es geht weiter mit grundlegenden Atemfunktionsübungen, die das Vegetativum positiv beeinflussen und ein paar rückenstabilisierenden Übungen (oft isometrischer Natur). Zunächst finden die Übungen 15 Min. im Stehen statt, Teilnehmer mit Standproblematik setzen sich natürlich. Ganz wichtig im Stand sind die Rückensensibilisierung und die Tiefenatmung. Nun setzen leichte Übungen der PM ein, die gekoppelt werden mit Lockerungs- u. Mobilisierungsübungen. Die Erfahrung lehrt, dass sich viele Menschen bei der PM zunächst zu sehr anspannen und dadurch die Übungen oft kontraproduktiv wirken können. Aus diesem Grunde lege ich in meinen Kursen darauf Wert, dass der Körper zunächst gelockert und entspannt wird. Bei fortgeschrittenen Teilnehmern werden auch die **Acht Brokate, die Fünf Tibeter und Pilates** in die Aufwärmphase auszugshalber integriert. Nach 15 Minuten geht es weiter mit Übungen in der Rückenlage. Hier ist neben der Lockerungsphase auch ein gezieltes Training von Bauch- u. Rückenmuskulatur angesagt. Nach wenigen Minuten wird übergeleitet in die PM: denn je lockerer der Körper und je aktiver die Muskulatur ist, um so tiefer ist die Wirkung der Tiefenentspannung nach Jacobson. Nach 30 Minuten sind in der Regel alle Teilnehmer ganz bewusst in ihrem Körper angekommen, nun werden sie sanft in die Tiefenentspannung geführt, die in jeder Stunde etwas modifiziert vermittelt wird. Die ganze Unterrichtsstunde findet mit einem entspannenden Musikteppich statt.

Alle 5 Minuten wird in der Unterrichtspraxis an die Tiefenatmung erinnert.

Phantasiereisen zum Entspannen

Der Phantasiegartenkörper

Sie liegen ganz entspannt am Boden und atmen tief in Ihr Zentrum. Mit jedem Ein- und Ausatmen entspannen Sie sich noch mehr und tiefer. Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut und genießen nun die Phantasiereise nach den verschiedenen körperlichen Übungen. Ihr Körper ist gut durchblutet und liegt warm und wohligh auf der Unterlage. Nun entspannen wir uns auch mental und begeben uns auf eine Reise in unser Inneres. Wir wandern in unseren Körper und stellen uns dabei einen wunderbaren Phantasiegarten vor. Sie gehen jetzt langsam immer tiefer in Ihren individuellen Paradiesgarten hinein. Hier sehen Sie außergewöhnlich schöne Blumen und riechen an ihnen, Sie lassen sich faszinieren von den buntesten Schmetterlingen, die Sie je gesehen haben und schließlich legen Sie sich in angenehm weiches Gras. Hier atmen Sie tief durch und lassen sich verzaubern von den Düften Ihres Gartens. Sie spüren angenehme Sonnenstrahlen auf der Haut und aus der Ferne zwitschern die Vögel. Noch einmal nehmen Sie die wunderbare Blumenpracht um Sie herum wahr und fühlen sich absolut wohl in Ihrer Haut. Unter ihr finden Sie Schutz und Geborgenheit. Ihr Körper ist Ihr Haus, in dem Sie sich jederzeit und überall loslassen können. Vertrauen Sie Ihren Selbstheilungskräften und bleiben Sie gesund. Nun beginnt die Progressive Muskelentspannung:

Baum-Meditation

Sie liegen auf dem Boden, schließen Ihre Augen und nehmen eine bequeme Position ein. Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper und stellen sich vor, Sie seien ein Baum. Sie spüren eine wärmende Kraft in Ihrer Herzgegend und in Höhe Ihres Nabels. Sie atmen tief in den Bauch hinein und lassen die Wärme aus Ihrer Körpermitte in alle Glieder strömen. Ihr Körperzentrum ist der stabile Baumstamm, Ihr Kopf ist die Baumkrone und die Arme und Hände bilden die Äste und mannigfachen Verzweigungen. Ihre Beine und Füße stellen Sie sich als tiefe Baumwurzeln vor. Die Wärme sprießt nun in Ihre Hände und Füße hinein. Sie spüren tiefe Geborgenheit und inneren Frieden. Mit jedem Atemzug werden die Füße und Hände immer wärmer und besser durchblutet. Ihr Baum schenkt Ihnen Erholung, wann immer Sie sie brauchen. Kein Mensch wird Sie aus der Ruhe bringen, denn Sie spüren die tiefe Heilkraft, die in den Wurzeln und dem Zentrum Ihres Körperbaumes ruht. Gleich einer immerwährenden unerschöpflichen Quelle trägt Ihr Körper Leben und Regenerationskraft in sich. Wenn Sie sich Zeit nehmen für den wunderbaren Raum, der in Ihnen wohnt, so wird er Ihnen jederzeit Geborgenheit und Schutz schenken. Ihr Atem fließt ruhig und regelmäßig in Ihr Zentrum, Ihr Rücken entspannt sich immer tiefer, Ihr Kopf ist klar und die Gedanken bewegen sich harmonisch und frei im Blätterspiel Ihres Baumes. Sie bleiben flexibel und elastisch wie ein starker Baum im Wind. Wenn die Stürme des Lebens rauer toben, so wird dies Ihrer Baumkrone und den anderen Zweigen nichts anhaben können, denn Sie tanzen mit den Böen des Windes, lassen sich nicht klein kriegen oder umhauen. Sie wissen, dass der Sturm sich bald legen wird und kein Mensch so viel Erfahrung mit den Jahreszeiten haben kann wie ein Baum.

„*Wer kann schon leben ohne den Trost der Bäume. Wie gut, dass sie am Sterben teilhaben!*“
(Günther Eich)

Heiteres Treiben am Meeresstrand

Sie liegen entspannt am Boden, schließen Ihre Augen, atmen in den Bauch und lassen sich jetzt zu einem Strandspaziergang entführen. Es ist ein wunderschöner Sommertag in einem idyllischen Ort an der Mittelmeerküste. Sie haben Urlaub, stehen am Sandstrand und blicken auf das weite Meer. Sie erleben eine leichte und angenehme Strömung. Sie gehen halb im Wasser und halb im warmen Sand. Ab und zu werden Sie dabei von der Strömung überrascht und beginnen, mit ihr zu spielen, so dass Ihr Spaziergang immer mehr mit leichten Sprüngen garniert wird. Sie genießen die Leichtigkeit der Situation: ihre Sinne sind frei, offen und heiter und Ihre Füße werden im Sand- und Meerschlendern wunderbar sanft aktiviert. Ihre Haut genießt die Sonne und Sie riechen eine angenehme Meeresbrise, die Sie in der Nase kitzelt. Sie könnten stundenlang so weitergehen und den Anblick der Wellen im Spiel mit den Sonnenstrahlen tief auf sich einwirken lassen. Irgendwann fühlen Sie eine angenehme Müdigkeit in sich auf kriechen, entdecken einen Schatten spendenden Baum ein paar Meter abseits vom Strand und legen sich unter ihn in den Sand. Sie ruhen nun aus und lassen die erlebten Eindrücke erneut vor Ihrem inneren Auge vorbei ziehen. Es geht Ihnen gut, Sie sind entspannt, aus der Ferne hören Sie jauchzende Schreie von Kindern, die im Meer rumplanschen. Ausgelassen wie diese liegen Sie unter dem Baum und träumen von schönen Erlebnissen Ihrer Kindheit: Bilder steigen in Ihnen auf, die in Ihnen Heiterkeit, Neugierde und spielerische Freude wecken. Hier dürfen Sie Kind sein und die Welt mit unverstelltem jungen Blick ganz neu erobern!

Die Progressive Muskelentspannung beginnt:

Pinocchio leben einhauchen

Sie liegen entspannt am Boden, atmen tief in Ihr Zentrum und nehmen Ihren Körper wahr. Ihre Wadenbeine liegen auf dem Pezziball oder entspannt auf einem Stuhl, so dass Ihre Wirbelsäule entspannt am Boden liegt (Hohlkreuz vermeiden). Mit jedem Ein- und Ausatmen entspannen Sie sich noch tiefer. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihre rechte Hand und beginnen mit den Fingern Klavier zu spielen. Sie spüren die kleinen filigranen Muskeln der Finger und genießen deren Beweglichkeit. Sie nehmen nun das Handgelenk dazu und bewegen es langsam in all seinen Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren von den Musikklangen und atmen Sie in ihre Finger und rechte Hand hinein, so dass der eingehauchte Atem die Bewegung steuert. Schließlich wollen auch der Unterarm, das Ellbogengelenk und der Oberarm mittanzen. Nun entsteht ein Armtanz ganz nach Ihrem Wunsch. Lassen Sie sich treiben von dem, was Ihr Arm machen will. Ihr Arm ist aus Holz und Sie hauchen Ihrem Puppenarm konkret Leben ein und bringen ihn zum tanzen. Lassen Sie sich für diesen Übungsschritt viel Zeit. Gehen Sie immer weiter mental in Ihren Arm, die Hand und die Finger rein und fragen Sie diese Körperteile, welche Bewegungsabläufe ihnen gut tun. Der Dialog mit Ihrem Körper ist nun eröffnet. Es mag

Stellen geben, die Ihnen Probleme oder Schmerzen bereiten. Dort bleiben Sie länger, spielen etwas herum und fragen diese Stellen, ob Sie weiter wühlen sollen oder an einen anderen Körperort wandern sollen. Schmerzen sind Signale, die man ernst nehmen muss. Leichte Muskelschmerzen können wir mutig behandeln, indem wir diese Körperpartie sanft von innen heraus aktivieren und mobilisieren, arthritische Schmerzen jedoch sind stechend und fies. Hier heißt es: besser mal nachgeben und Pause machen. Ihr Arm vollzieht nun seinen Pinocchiotanz. Sie haben ihn zum Leben erweckt. Nun legen Sie ihn ab und vollziehen die gleiche Übung am linken Arm. Wenn Sie wollen, so können Sie aber auch gleich beide Arme parallel zum Tanz einladen. Spätestens nach 15 Minuten sollten Sie die Arme wieder ablegen und sich strecken, räkeln und gähnen. Wem diese Übung gefällt, der kann gleich weitermachen und das Atemtanzprogramm mit jedem Bein absolvieren. Man beginnt mit den Zehen, dann kommen Fuß, Wadenbein und Oberschenkel. Der Beintanz ist anstrengend und sollte nicht übertrieben werden. Fortgeschrittene können am Ende nur noch mit dem Rücken und Kopf am Boden liegen und Armen und Beinen synchron Leben einhauchen. Hier beginnt der Pinocchio-Tanz: Sie haben die intentionale Atmung gelernt und damit einen weiteren Schritt in die Atemfunktionsgymnastik gemacht. Diese Übungen vermitteln Ihnen ein gutes Körperbewusstsein, da Sie in Ihrem eigenen Körper das Licht anmachen können und sich nun viel besser darin zurecht finden. Je mehr Sie sich auf Ihren Körper einlassen, um so wohler fühlen Sie sich in Ihrer Haut!

Flanieren im Rosengarten

Sie gehen an einem wunderschönen Frühlingstag spazieren und stehen plötzlich vor einem geheimnisvollen schmiedeeisernen Jugendstiltor. Sie bewundern die Schönheit dieses alten Tores und seine filigranen Gestaltungsmuster. Nostalgische Gefühle keimen in Ihnen auf und Sie wollen wissen, was hinter dem kunstvollen Tor ist. Sie drücken seine Klinke runter und sind verwundert darüber, dass es sich so einfach öffnen lässt. Sie betreten einen Kiesweg und sehen aus der Ferne ein Meer von Rosen blühen, ihr Duft zieht Sie in Ihren Bann und Sie folgen seiner Spur. Plötzlich stehen Sie in einem Rosengarten. Sie entdecken weiße und rote Rosen voll in ihrer Pracht stehen. Der Anblick macht Sie fast trunken. Der Garten ist zwar gepflegt, aber es existieren auch noch Stellen der Naturbelassenheit. Hier herrscht eine gute Mischung aus Kultur und Ursprünglichkeit. Sie fühlen sich wohl und lassen sich auf einer wunderschönen schmiedeeisernen und zugleich bequemen Bank nieder. Sie könnten stundenlang so sitzen bleiben und sich an der Schönheit und Originalität dieses Parks berauschen. Nun dringen Vogelstimmen an ihr Ohr und ihre Augen entdecken zugleich eine rot getigerte Katze. Auch ihr geht es gut und sie räkelt sich auf ihrem sonnigen Plätzchen, beginnt schließlich zu gähnen und irgendwann vernehmen Sie ein leises angenehmes Schnurren. Das steckt Sie förmlich an und auch Sie legen sich auf ihrer warmen sonnigen Bank nieder und die Muskelentspannung kann beginnen.

Wasserfall

Sie erleben einen wunderschönen Urlaubstag in den Bergen. Es ist Juli und die Sonne brennt warm auf Ihrer Haut. Sie wandern zu einem Wasserfall und hören schon von weitem die gewaltige Kraft des Wassers rauschen und strömen. Sie kommen immer näher an ihn heran und spüren erfrischende Wasserspritzer auf Gesicht, Armen und Händen. Der Himmel ist strahlend blau und die Gegend gefällt Ihnen sehr gut. Ihre Füße werden schwer und Sie setzen sich auf einen warmen Stein. Hier können Sie das Naturschauspiel des unerschöpflichen Wasserspiels gut beobachten. Ihre Augen verlieren sich im brausenden Toben. Sie werden langsam müde und legen sich ganz auf den warmen Stein, auf dem Sie sitzen. Ihr Atem fließt ruhig in den Bauch hinein und Ihr Rücken saugt die Wärme des Steins tief in sich auf. Hier finden Sie Ruhe und Rast. Der reißende Strom des Wassers lässt Sie alle Sorgen vergessen und führt Sie zur inneren Gelassenheit. Vom Wasser lernen wir Lebendigkeit, Offenheit und inneres Loslassen. Das Wasser macht alles neu, frisch und heil. Als Symbol permanenter regenerativer Kraft schenkt es uns Mut zum ständigen Neubeginn und erinnert uns an den Kreislauf des Lebens. Sie liegen auf Ihrem Stein, lassen sich vom Wasserfallgeräusch berauschen und genießen diesen Tagtraum ...

Der lachende Springbrunnen

Sie nehmen eine entspannende Position in der Rückenlage ein und atmen tief in Ihr Zentrum. Nun spüren Sie einen wärmenden Strom von Ihrer Herzgegend aus in Ihren Unterleib und schließlich in Arme und Beine fließen. Sie genießen den wärmenden Strahl und merken, dass auch Ihre Hände und Finger sowie Ihre Füße und Zehen immer wärmer und tiefer durchblutet werden. Lassen Sie diese Vorstellung noch mehr heranreifen und geben Sie sich ihr ganz hin. Nun ist der ganze Organismus wohligh entspannt. Sollte es irgendeine Körperstelle geben, die schmerzt oder angespannt ist, so lenken Sie nun ganz bewusst Ihren Atem an diese Stelle. Gönnen Sie diesem Teil Ihres Körpers jetzt Aufmerksamkeit und lassen Sie den heilsamen tiefen Atemfluss speziell an diese Stelle fließen.

Sie begeben sich nun auf innere Wanderschaft und betreten einen herrlich schön angelegten englischen Garten. Alles ist gepflegt. Sie sehen wunderbare kleine Bäumchen so zurecht geschnitten, dass sie alle aus einem Guss erscheinen. Sie sehen einen saftig grünen Rasen und eine riesige quadratisch angelegte Hecke, die Ihnen und dem Garten natürlichen Schutz gewährt. In diesem Garten sind Natur und Kunst eine gelungene Allianz eingegangen und Sie fragen sich, wer wohl der Bauherr dieses Kunstwerks ist. Wo mag der Gärtner stecken? Erst jetzt bemerken Sie, dass Sie geradewegs auf den Mittelpunkt des Parks zusteuern und zwar auf einen wunderschönen imposanten Springbrunnen, der wohl die Krönung dieser Anlage präsentiert. Der Brunnen liegt in der Mitte und dieser Zustand schenkt Ihnen Vertrauen und zieht Sie immer mehr in seinen Bann. Plötzlich stehen Sie unversehens direkt vor ihm und entdecken dabei einen bequemen Sessel. Sie wissen, dass es Ihr Sessel ist und nehmen selbstverständlich Platz. Sie sehen Ihren Brunnen und erkennen, dass Sie sich in Ihrem eigenen Garten befinden. Das macht Sie sehr glücklich und Ihr Blick verliert sich in den Wassersprüngen, die sich mit der strahlenden Mittagssonne ein Stelldichein geben. Sie versenken sich immer tiefer in dieses faszinierende Wasserlichtspiel, so dass Sie sich irgendwann fragen, woher das immer wieder aufschießende Wasser seine Kraft nimmt?

Zuweilen gewinnen Sie den Eindruck, dass der Brunnen lächelt. Nein, lächeln kann man dies nicht nennen. Es ist Ihnen, als würde er laut loslachen in seinem Rauschen, Plätschern und Herumspritzen. Im Rausch der Lachkaskaden schwappt die Begeisterung auf Sie über und Sie merken jetzt, dass die Brunnenpumpe Ihr eigenes Herz ist, das sich ergötzt an Übermut und Lebensfreude. Es reißt Sie aus dem Sessel in Ihren Tanz. Sie tanzen um den Brunnen herum, hören seine himmlische Musik und spüren seine erfrischenden Wasserstrahlen auf der Haut. Sie taumeln und lassen sich ins weiche Gras fallen. Ihre Augen blicken in strahlend blauen Himmel.

Im Wald

Sie gehen auf Waldboden und genießen jeden Ihrer Schritte. Sie flanieren vorbei an hoch gewachsenen saftig grünen Bäumen und atmen die Waldluft ein. Sie fühlen sich wohl und beschützt von dem natürlich gewachsenen Laubdach über Ihnen. Es ist ein warmer Frühlingstag und Sie laben sich im Schatten der Bäume. Vögel zwitschern und aus der Ferne sehen Sie ein Eichhörnchen, das wie der Blitz hinter einem Strauch verschwindet. Es geht Ihnen gut und alle Sorgen des Alltags sind wie weggeblasen. Hier ruhen Sie aus und hören die Musik der Waldesstille. Doch plötzlich wird Ihnen bewusst, dass Sie auf eine Waldlichtung zusteuern und Sie hören zugleich das Plätschern eines Baches. Sie betreten eine wunderschöne Wiese mit frisch duftenden Frühlingsblumen. Das Gras der Wiese ist so dicht gewachsen, dass es Sie einlädt, sich niederzulegen, den Blick in den Himmel zu richten und ihre Gedanken auf Wanderschaft zu den Wolken schickt.

Am Ufer des schönen Flusses

Sie gehen barfuß am Strand eines Flusses entlang. Ab und zu bleiben Sie stehen und betrachten das klar sprudelnde Wasser in seiner Strömung. Ein sanfter Wind spielt mit Ihren Haaren. Ihre Füße vergraben sich im warmen Sand. Ihr ganzer Körper fühlt sich angenehm wohl. Sie genießen die Natur, atmen tief in den Bauch und spüren die angenehme Luft in Ihrem gesamten Organismus. Auf der anderen Seite des Flusses fällt Ihnen eine traumhafte Landschaft ins Auge: das saftige Grün der Bäume und Sträucher ist eine Wohltat für Ihre Augen. Der Anblick des sprudelnden Wassers inspiriert alle Sinne, so dass Ihre Gedanken immer ruhiger, leichter und heiterer werden. Sie bekommen Lust, sich niederzulassen und Ihre Füße ins kühle Wasser zu tauchen. Sie fühlen sich wohl und platschen mit den Füßen im Wasser rum wie ein ausgelassenes Kind.

Erfrischt und locker legen Sie sich in den warmen Sand und beginnen mit der Tiefenentspannung....