

Gilles Michaux und Martine Hoffmann

# **Kein Stress mit der Entspannung**

Praxisbezogene Vermittlung  
psychologischer Erholungstechniken

## **Downloadmaterial**

Die Haltung beim Üben

Selbsterfahrungsübung: Verfahrensvergleich

Praxisübung: PR-Originalversion mit ausgewählten Übungen

Praxisübung: PR-Alternative

Praxisübung: PR-Variation

Praxisübung: Atemzählen

## Die Haltung beim Üben

Wir empfehlen bei Entspannungsübungen generell die Sitzposition. Da man tagsüber eher sitzt als liegt, erleichtert dies den Transfer der Übungen in den Alltag. Auch schläft man im Sitzen nicht so schnell ein und kann damit den gewünschten Zustand des entspannten Wachseins besser und länger aufrechterhalten. Die Liegeposition sollte somit eher Fortgeschrittenen als Abwechslung vorbehalten bleiben oder etwa dann eingenommen werden, wenn man die Entspannungsübung als Hilfe zum Einschlafen nutzen will. Es gibt dabei verschiedenen Sitzhaltungen, die sich bewährt haben. Allen gemein ist, dass man beide Füße dabei leicht auseinanderstellt, sodass sie stabil auf dem Boden ruhen. Sitzt man in einem Stuhl oder Sessel mit Armlehnen, so kann man die Arme darauf auflegen, ansonsten kann man sie in den Schoß legen. Wichtig ist hierbei, dass sich die Hände nicht berühren, da dies zu innerer Ablenkung führen kann. Falls Rückenbeschwerden bestehen sollten, ist darauf zu achten, den Rücken gut an die Rückenlehne anzulehnen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Je nach Übung können die Augen geschlossen oder halboffen sein. Übt man mit leicht geöffneten Augen sollte der Blick auf einen Punkt fixiert bleiben.

**Lockere Haltung** Man setzt sich ganz lässig und zurückgelehnt auf den Stuhl oder in den Sessel, wobei der Kopf leicht nach unten sinken kann. Diese Haltung eignet sich besonders für die Progressive Relaxion.

**Droschkenkutscherhaltung** Während man auch das Autogene Training in der lockeren Haltung durchführen kann, wurde von seinem Begründer zusätzlich die sogenannte Droschkenkutscherhaltung vorgeschlagen. Hierzu lässt man den Oberkörper leicht einsinken und nach vorne gehen, während man die Unterarme locker, d. h. ohne sich darauf aufzustützen, auf die Oberschenkel legt. Auch hier kann der Kopf mit gelockertem Nacken leicht nach vorne geneigt sein. Ihren Namen verdankt diese Haltung der Sitzposition, die Pferdekutscher und -kutscherinnen einnehmen, man kennt sie aber auch vom Angeln. Sie entspricht auch der Haltung, mit der man im Sitzen aufs Handy schaut.

**Pharaonenhaltung** Meditieren muss man nicht unbedingt im Lotossitz, man kann dies auch gemütlich auf einem Stuhl tun. Wie die »sitzenden« Pharaonenstatuen aus dem alten Ägypten setzt man sich aufrecht mit geradem, aber nicht versteiftem Rücken hin. Der Kopf wird aufgerichtet, die Augen blicken in die Ferne, ohne etwas zu fokussieren.

**»Innere« Haltung** Entspannungsübungen gelingen dann am besten, wenn sie weder mit innerem Druck noch mit verbissener Zielstrebigkeit geübt werden, sondern mit einer gewährenden Geisteshaltung.

## **Selbsterfahrungsübung: Verfahrensvergleich**

**PR-Übung** Hand für rund eine Minute anheben, das heißt das Handgelenk nach hinten anwinkeln, so als wäre der Handrücken ein Spiegel, in dem man sich betrachtet. Dabei vor allem die muskelbedingten Kontrollempfindungen, das heißt die Stauchung der Muskulatur im Unterarm beobachten. Dann zügig die Muskelkraft zurücknehmen und die Hand in ihre Ausgangslage zurückfallen lassen. Ohne weitere Anstrengung die Empfindungen in der Extremität für circa zehn Minuten beobachten.

**SR-Übung** Vier Finger der Hand für einige Momente spreizen und aufmerksam darauf achten, wie sich dies anfühlt. Dann die Spannung wieder unterbinden und die Hand locker aufliegen lassen und die dabei gemachten Empfindungen für einige Zeit erfühlen.

**PRT-Übung** Dominante Hand für fünf bis sieben Sekunden kräftig, aber submaximal anspannen, indem man eine Faust ballt. Danach die Anspannung wieder lösen und für circa dreißig bis vierzig Sekunden aufmerksam den Empfindungen in der gesamten Hand bis in die Fingerspitzen nachspüren. Einmal in gleicher Weise wiederholen.

## **Praxisübung: PR-Originalversion mit ausgewählten Übungen**

**Händeübung 1** Das Handgelenk wird für circa eine Minute nach hinten angewinkelt, sodass der Handrücken in Richtung des Körpers zeigt, wobei die hierfür benötigte Muskelaktivität auf der Außenseite des Unterarms beobachtet wird. Danach wird die Muskelanspannung gehen gelassen und für rund zehn Minuten werden die Empfindungen während der Entspannungsphase erlebt. Dies wird zunächst mit der dominanten, dann mit der anderen Hand durchgeführt.

**Händeübung 2** Die Hand wird anschließend für ca. eine Minute nach innen und in Richtung des Körpers gedreht, sodass die Handinnenfläche zum Körper hinzeigt, während die dazu notwendigen muskulären Kontrollbewegungen auf der Innenseite des Unterarms beobachtet werden. Danach wird die Muskelkraft gen null gehen gelassen. Für ungefähr zehn Minuten werden die Empfindungen der Entspannung nachgespürt. Auch dies wird abwechselnd mit beiden Händen durchgeführt.

**Beinübung 1** Der Fuß wird nach oben hin angewinkelt, indem man die Zehen in Richtung des Körpers zieht und dabei die Kontrollbewegungen im Schienbein beobachtet. Die Dauer der An- und Entspannung entspricht der der obigen Händeübungen. Auch hier wird mit einem Bein nach dem anderen geübt.

**Beinübung 2** In analoger und beidseitiger Weise wird die folgende Übung durchgeführt, wobei die Anspannung durch Hochheben der Ferse geschieht, während die Zehen dabei am Boden bleiben.

**Stirnübung 1** Nach dem immer selben Prinzip erfolgt die Übung für einen Teil des Gesichts. Zum Ziele der Anspannung werden hierbei die Augenbrauen hochgezogen und somit die Stirn in Falten gelegt. Dies wird zusätzlich einmal wiederholt.

**Stirnübung 2** Abschließend und gleicherweise wird eine weitere Stirnübung gemacht, indem man zum Anspannen die Augenbrauen zusammenzieht.

## **Praxisübung: PR-Alternative**

**Schulterübung** Die Schultern werden nach unten in Fußrichtung gezogen.

**Armübung** Beide Arme werden gleichzeitig mit angewinkelter Ellbogen in seitlicher Richtung vom Körper wegbewegt und somit der Trizeps angespannt.

**Händeübung** Die Finger beider Hände werden alle gleichzeitig gespreizt.

**Hüftübung** Die Hüften werden durch Kniedrehung nach außen bewegt.

**Bein- und Fußübung** Beide Fußspitzen werden gleichzeitig nach vorne in den Boden gedrückt, wodurch sich die Fersen hochheben.

**Brustkorb- und Bauchübung** Der untere Rippenbereich wird auswärts zur Seite gedehnt und der Unterbauch auf Höhe des Brustbeins angehoben.

**Rückenübung** Der Rücken wird in die Lehne gedrückt.

**Kopf** Der Hinterkopf wird in die Rückenlehne bzw. Kopfstütze gedrückt.

**Kinnübung** Kinn und Unterkiefer werden senkrecht nach unten gezogen.

**Augenübung** Die Augen werden geschlossen beziehungsweise man wird sich des bestehenden Lidschlusses bewusst.

**Stirnübung** Der Stirnmuskel wird durch leichtes Anheben der Augenbrauen angespannt.

## **Praxisübung: PR-Variation**

**Händeübung** Die Hand wird zur Faust geballt. Die Übung wird abwechselnd mit beiden Händen ausgeführt, beginnend mit der dominanten.<sup>8</sup>

**Armübung** Beide Unterarme werden in Richtung des Körpers angezogen, wobei sich die Hände zu den Schultern hinbewegen und somit der Bizeps angespannt wird.

**Stirnübung** Die Augenbrauen werden in Richtung Stirnmitte und Nasenwurzel zusammengezogen.

**Kieferübung** Die Mundwinkel werden gerade nach hinten in Richtung des Kopfansatzes gezogen.

**Nackenübung** Das Kinn wird zum Brustkorb auf Ebene des Schlüsselbeins geneigt.

**Schulterübung** Die Schultern werden senkrecht in Richtung der Ohren hochgezogen.

**Bauchübung** Der Bauch wird eingezogen und die Bauchdecke angespannt.

**Beinübung** Der Gesäßmuskel wird angespannt, indem das Becken leicht von der Unterlage hochgedrückt wird, während die Beine auf dem Boden stehenbleiben.

**Fußübung** Beide Fußspitzen werden gleichzeitig in Richtung des Kopfes gezogen.

### **Praxisübung: Atemzählen**

Zur Demonstration und als Einstieg in die Meditationspraxis folgt hier eine Anleitung für eine kurze Achtsamkeitsübung mit Atemfokus:

Setzen Sie sich bequem und entspannt mit geschlossenen Augen hin, halten Sie den Rücken gerade, aber nicht steif.

Zählen Sie nun gedanklich jeden einzelnen Atemzug mit, bis sie bei der Zahl zehn angekommen sind. Ein- und Ausatmen werden dabei als ein Atemzug gezählt.

Beginnen Sie dann wieder von vorn und wiederholen Sie dies insgesamt zweimal.

Strecken Sie sich und öffnen Sie wieder die Augen.