Bleib bei DIR

Anleitungen Entspannungsübungen

Bei allen Audios suche Dir anfangs einen ruhigen, ungestörten Ort. Zu Beginn ist es leichter es so zu erlernen, damit Du Dich ganz auf Dich fokussieren kannst.
Wenn Du Fortgeschritten bist oder es Dir zutraust, kannst Du es auch gerne im Alltag oder in der Mittagspause integrieren, dafür eignen sich vor allem die Atemübungen.

Die Entspannungs-Audios kannst Du entweder im Sitzen oder im Liegen praktizieren.

Wichtig ist, gebe Dir die Zeit, die Du brauchst. Entspannungsübungen sind zu erlernen wie eine Sportart, das Lesen, das Schreiben, ... Es braucht Zeit. Bei jedem Menschen geht es unterschiedlich schnell.
Setze Dich nicht unter Druck, erwarte nichts und lass es einfach geschehen ♥

Anleitung für die einzelnen Audios:

Wohlfühlort, Inselparadies, Affirmationen:

- Im Sitzen oder Liegen
- Gehe ohne Erwartungen in die Audios
- Versuche meinen Anleitungen zu folgen
- Versuche Dich darauf einzulassen
- Es wird Tage geben, wo es Dir leichter fällt als an anderen – das ist ganz normal und darf so sein.

Progressive Muskelentspannung (PME):

Bei der PME geht es darum ganz bewusst Muskelgruppen an- und zu entspannen. Es gibt mehrere Varianten, die drei gängigsten kannst Du hier erlernen. Im Folgenden erhältst Du einen Überblick, welche Muskelgruppen wie angespannt werden, damit Du, wenn Du die Audios hörst schon vorbereitet bist und weißt was auf Dich zu kommt. In der Audio selbst sage ich es aber auch an.

Positive Wirkungen der PME:

- Führt zur Ruhe und Gelassenheit.
- Das Wohlbefinden verbessert sich.
- Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit werden gesteigert.
- Störungen, die auf Anspannung und Angst beruhen, sowie psychosomatische Störungen, wie z. B. Schlafstörungen, Nervosität, Stress, Kopfschmerzen werden besser.
- Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich.
- Chronische sowie akute Schmerzen können reduziert werden oder sogar ganz verschwinden.
- ….

Anspannung von 16 Muskelgruppen:

- Dominante Hand und Unterarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust

- Dominanter Oberarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust und winkelst den Ellbogen an

- Nicht dominante Hand und Unterarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust

- Nicht dominanter Oberarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust und winkelst den Ellbogen an

- Stirn:
  Du ziehst Deine Augenbrauen nach oben, sodass auf der Stirn Querfalten entstehen

- Augen- und Nasenbereich:
  D*u kneifst Deine Augen zusammen und ziehst Deine Nase kraus*

- Mund- und Kieferbereich:
  Du drückst Deine Zunge gegen Deinen Gaumen

- Nacken und Hals:
  Du ziehst Dein Kinn Richtung Brustbein und drückst ggf. Deinen Hinterkopf etwas stärker in die Unterlage

- Schultern, oberer Rücken und Brust:
  Du ziehst Deine Schulterblätter zusammen

- Unterer Rücken/Bauch:
  Du ziehst Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

- Dominanter Oberschenkel und Gesäß:
  Du hebst Dein Bein leicht an:

- Dominanter Unterschenkel :
  Du ziehst Deine Zehenspitzen Richtung Gesicht

- Dominanter Fuß :
  Du krallst Deine Zehen zusammen oder drehst Deinen Fuß leicht nach innen

- Nicht dominanter Oberschenkel und Gesäß:
  Du hebst Dein Bein leicht an

- Nicht dominanter Unterschenkel:
  Du ziehst Deine Zehenspitzen Richtung Gesicht

- Nicht dominanter Fuß:
  Du krallst Deine Zehen zusammen oder drehst Deinen Fuß leicht nach innen

Anspannung von 7 Muskelgruppen:

- Dominante Hand, Unter-, Oberarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust und winkelst den Ellbogen an

- Nicht dominante Hand, Unter-, Oberarm:
  Du ballst Deine Hand zur Faust und winkelst den Ellbogen an

- Gesamte Gesichtsmuskulatur:
  Du kneifst Deine Augen zusammen, ziehst Deine Nase kraus und legst Deine Zähne etwas stärker aufeinander

- Hals- und Nackenmuskulatur:
  Du ziehst Dein Kinn Richtung Brustbein und drückst ggf. Deinen Hinterkopf etwas stärker in die Unterlage

- Schulter, Brustkorb, Bauch:
  Du ziehst Deine Schulterblätter zusammen und ziehst Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

- Dominates Bein, Fuß:
  Du ziehst Deine Zehnspitzen zu Deinem Gesicht, krallst Deine Zehen zusammen und drückst Deine Ferse etwas stärker in die Unterlage oder hebst Dein Bein an

- Nicht dominates Bein, Fuß:
  Du ziehst Deine Zehnspitzen zu Deinem Gesicht, krallst Deine Zehen zusammen und drückst Deine Ferse etwas stärker in die Unterlage oder hebst Dein Bein an

Anspannung von 4 Muskelgruppen:

- Beide Arme und Hände gleichzeitig:
  Du ballst Deine Hände zu Fäusten und winkelst Deine Ellbogen an

- Gesichts- und Nackenmuskulatur:
  Du kneifst Deine Augen zusammen, ziehst Deine Nase kraus und legst Deine Zähne etwas stärker aufeinander und ziehst Dein Kinn Richtung Brustbein und drückst ggf. Deinen Hinterkopf etwas stärker in die Unterlage

- Brustkorb, Schultern, gesamter Rücken und Bauch:
  Du ziehst Deine Schulterblätter zusammen und ziehst Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

- Beide Beine und Füße:
  Du ziehst Deine Zehnspitzen zu Deinem Gesicht, krallst Deine Zehen zusammen und drückst Deine Fersen etwas stärker in die Unterlage oder hebst Deine Beine an

Autogenes Training:

Das autogene Training kannst Du sowohl im Sitzen als auch im Liegen praktizieren. Hier sagst Du Dir selbst in Gedanken immer wieder bestimmte Formeln 3x vor. Diese leite ich Dir an.

Positive Wirkungen des autogenen Trainings:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.
- Verbesserung bei milderem oder mittelgradigem Bluthochdruck.
- Linderung von Spannungskopfschmerzen und Migräne.
- Verbesserung bei koronaren Herzerkrankungen.
- Verbesserung bei Asthma bronchiale.
- Hilfreich bei chronischen Schmerzen.

Formeln, die Du Dir gedanklich sagst:

- Meine Arme sind ganz schwer
- Meine Beine sind ganz schwer
- Meine Arme und Beine sind ganz schwer
- Meine Arme sind ganz warm
- Meine Beine sind ganz warm
- Meine Beine und Arme sind ganz warm
- Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig
- Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig
- Mein Bauch ist wohlig warm
- Meine Stirn ist klar und angenehm kühl

Hierfür stehen Dir zwei Versionen zur Verfügung, eine mit Rücknahme in den Alltag und eine zum Einschlafen – schaue für Dich selbst was Du gerade brauchst.

Atemübungen:

Atemübungen sind am besten in einer aufrechten Position durchzuführen und möglichst nicht mit vollem Magen.

Positive Wirkungen der Atmung sind u. a.:

- Eine tiefere Beziehung zur eigenen Atmung
- Mehr Körperbewusstsein
- Verlangsamt und gleicht den Atemrhythmus aus
- Entwickelt die Lungenkapazität
- Beruhigt das Nervensystem und den Geist
- Verbessert die Durchblutung
- Reduziert Stress und Gefühle von Depressionen, Angst und Wut
- Führt zu einem Zustand der Meditation

Die Wechselatmung:

- Ist eine klassische Wechselatmung. Diese kann jederzeit praktiziert werden.
- Stehend oder aufrecht sitzend. Die Augen werden geschlossen.
- Hier wird mit der Hand abwechselnd ein Nasenloch geschlossen.
- Zuerst wird durch das linke Nasenloch eingeatmet (vom Fuß bis Kopf)
- Dann wird durch das rechte Nasenloch ausgeatmet.
- Die nächste Einatmung erfolgt dann durch das rechte Nasenloch und es wird links ausgeatmet.
- Ein- und Ausatmung sollten gleich lang sein.
- Nimm wahr wie Dein Geist ruhiger wird.
- Die Atmung hat einen beruhigenden Effekt, reinigt & gleicht die Energiekanäle aus, sorgt für inneres Gleichgewicht und fördert die geistige Konzentration.
- Dieses wird anfänglich 5-10 Minuten praktiziert und endet mit der Ausatmung durch das rechte Nasenloch, wenn Du geübt bist kannst Du diese Atmung bis zu einer halben Stunde ausführen.

Die dreiteilige yogische Atmung/ Yogische Vollatmung:

- Rückenlage, Hände neben Deinem Körper, Handflächen nach oben zeigend, Augen schließen, Atem wahrnehmen.
- Konzentration auf den ganzen Körper & den Atemvorgang. Bleibe hier für etwa 1 Minute. Nimm Dir diese Zeit, um Deinen Geist zu beruhigen, anzukommen & Dich auf die yogische Vollatmung vorzubereiten

- Lege nun die Hände auf den Bauch & beobachte die Bewegung der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung für 5 Atemzüge

- Lege nun die Hände seitlich auf die Rippen (Finger zur Mitte gerichtet) & beobachte, ob und wie weit sich die Rippen unter den Händen heben und wieder senken, auch für 5 Atemzüge

- Lege die Hände knapp unter das Schlüsselbein/Brustkorb und beobachte die Bewegung des Brustkorbs in diesem Bereich.

<u>Wenn du das wahrgenommen hast,</u>

- beginnst Du mit der Einatmung in den Bauch, weiter über den Brustkorb bis in die Schlüsselbeine.

- Ausatmend nimm den umgekehrten Weg. Zuerst sinkt das Schlüsselbein/Brustkorb, die Rippen & der Bauch.

- Bleibe eine Weile bei dieser Atmung, die sich wellenartig durch Deinen Körper bewegt. Auf und ab, bis sie ganz gleichmäßig Deinen Körper füllt und wieder verlässt.

- Verringere nun langsam Dein Atemvolumen, finde aufmerksam zurück zu Deiner natürlichen Atmung. Verweile hier für einige Atemzüge, entspannt und ruhig, ganz für Dich.

Beginne Deinen Körper ganz sanft durch leichte Bewegungen in den Händen und Füßen zu wecken, strecke die Arme lang nach hinten, die Füße ziehen lang nach vorne. Komme gestützt über die Seite zum Sitzen, öffne langsam Deine Augen. Willkommen zurück!

Die yogische Vollatmung schafft ein Bewusstsein für Deine Atmung & Dein Atemvolumen sowie eine Balance zwischen Ein- und Ausatmung Du schulst Deine Aufmerksamkeit, Deine Konzentration und Deinen Fokus. Die yogische Vollatmung kann Dir Ruhe, Entspannung & Ausgeglichenheit schenken sowie zu einer qualitativ wertvollen Atmung verhelfen.

Die 4-7-8-Atmung:

- Rückenlage o. aufrecht sitzend
- Beim Einatmen durch die Nase bis 4 zählen
- Den Atem anhalten und dabei bis 7 zählen
- Durch den leicht geöffneten Mund (wie durch einen Strohhalm) ausatmen und dabei bis 8 zählen
- Diesen Atemzyklus unmittelbar im Anschluss zweimal wiederholen (insg. 3x)

Du kannst die Atmung auch mehrfach wiederholen, wenn Dir danach ist & Du so Deine Gedanken noch freier werden lassen kannst.

Die Atmung reichert das Blut mit Sauerstoff an und entleert die Lunge von Kohlendioxid. Das begleitende Zählen beschäftigt den Geist, während der Körper sich entspannen kann, dadurch harmonisiert die Atmung das zentrale Nervensystem und richtet es neu aus.

Die Atmung am besten 2x täglich, jeweils morgens und abends durchführen, dadurch können Wut, Panikattacken & Ängste gelindert, der Blutdruck reguliert werden und beim Einschlafen helfen.

Nun kann es los gehen ☺

Suche Dir eine Audio-Datei aus, die Du als erstes kennenlernen möchtest!

Ich freue ich, wenn Du mir mitteilst, wie es Dir geht und wie Du damit zurechtkommst.

Alles Liebe

Deine Marlien