

Anspannen und Loslassen

Den Unterschied spüren

Nimm dir einen Moment Zeit und mach es dir bequem.

Du kannst für diese Übung sitzen oder liegen.

Spüre zunächst einfach deinen Körper.

Du musst nichts verändern.

Nimm wahr, wie sich deine Muskeln gerade anfühlen.

Gleich werden wir einige Muskelgruppen für einen kurzen Moment bewusst anspannen ...

und anschließend wieder locker lassen.

Dabei geht es nicht darum, möglichst kräftig anzuspannen.

Eine deutliche, aber angenehme Spannung reicht vollkommen aus.

Achte darauf, dass du dabei weiteratmest.

Und wenn sich eine Bewegung irgendwo unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, lässt du diesen Bereich einfach aus.

Beginnen wir mit den Händen.

Balle beide Hände langsam zu Fäusten.

Nicht maximal fest.

Nur so, dass du die Spannung deutlich spüren kannst.

Halte die Spannung einen Moment.

Und jetzt ...

lass los.

Spüre nach.

Wie fühlen sich deine Hände jetzt an?

Vielleicht bemerkst du den Unterschied zwischen Anspannung und dem Zustand danach.

Als Nächstes kommen die Arme.

Beuge deine Arme ein wenig und spanne die Muskeln an.

Halte.

Und wieder lösen.

Lass die Arme einfach liegen oder hängen.

Spüre einen Moment nach.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern.
Zieh sie sanft in Richtung deiner Ohren.
Halte die Spannung.
Und lass sie wieder sinken.
Du musst die Schultern nicht nach unten drücken.
Lass sie einfach dort ankommen, wo sie von selbst landen.
Spüre den Unterschied.
Jetzt kommen wir zum Gesicht.
Kneife deine Augen für einen Moment leicht zusammen ...
und zieh auch Nase und Wangen ein wenig an.
Nicht zu kräftig.
Halte.
Und wieder lösen.
Lass deine Stirn weich werden.
Die Augenpartie.
Die Wangen.
Und nimm auch deinen Kiefer wahr.
Lass die Zähne locker voneinander getrennt.
Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf deine Beine.
Drücke deine Füße sanft gegen den Boden ...
oder strecke die Beine ein wenig, wenn du liegst.
Spanne dabei die Beinmuskulatur an.
Halte.
Und wieder lösen.
Spüre deine Beine.
Vielleicht fühlen sie sich jetzt schwerer an.
Vielleicht wärmer.
Vielleicht bemerkst du einfach nur, dass die Spannung verschwunden ist.
Zum Schluss kannst du noch einmal mehrere Bereiche gleichzeitig sanft anspannen.
Balle die Hände leicht zu Fäusten ...
spanne Arme und Beine an ...
und zieh die Schultern ein wenig nach oben.
Nicht maximal.
Nur eine angenehme Spannung.

Halte noch einen Moment.

Und jetzt ...

alles wieder lösen.

Mach für einen Moment gar nichts.

Spüre deine Hände.

Deine Arme.

Deine Schultern.

Dein Gesicht.

Deine Beine.

Vielleicht kannst du den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung jetzt deutlicher wahrnehmen.

Und genau darum geht es bei dieser Übung.

Nicht darum, vollkommen entspannt zu sein.

Sondern wahrzunehmen, wann dein Körper Spannung hält ...

und wie es sich anfühlt, wenn diese Spannung wieder nachlässt.

Nimm deinen Atem wahr.

Lass ihn einfach fließen.

Spüre noch einmal deinen ganzen Körper.

Vielleicht gibt es eine Stelle, die sich jetzt besonders angenehm oder locker anfühlt.

Bleib dort für einen Moment mit deiner Aufmerksamkeit.

Und dann beginne langsam wieder, deine Hände und Füße zu bewegen.

Wenn deine Augen geschlossen sind, öffne sie in deinem eigenen Tempo.

Schau dich einen Moment in deiner Umgebung um.

Und wenn du möchtest, nimm diese Wahrnehmung für Spannung und Entspannung mit zurück in deinen Alltag.