

SR Übungen Bauch, Gesicht, Schultergürtel, Ohren

Herzlich willkommen beim Üben von weiteren Entspannungstechniken nach Systematic Release.

Lege dich auf den Rücken und mach es dir bequem. Richte dich mit Kissen und Decken so ein, dass es dir möglichst wohl ist. Die nächste Viertelstunde ist ganz dir und deiner Gesundheit gewidmet.

Versuche, mit dir selber freundlich und wohlwollend in Kontakt zu treten und die Übungen mit der Absicht zu machen, eine aktive und wichtige Rolle für deine Gesundheit zu übernehmen. Schau diesen Moment als eine Zeit an, wo du dir positive Energie, Wohlwollen und Aufmerksamkeit entgegenbringen kannst, wo du dich deiner inneren Quelle von Kraft und Selbstheilung öffnest.

Spür jetzt das Gewicht deines Körpers und spür, wie du von der Unterlage unterstützt und getragen wirst. Vielleicht hilft es dir, dich zur Einstimmung kurz durch deinen Körper zu spüren: Füße, Beine, Becken, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Kopf... - du kannst alles ablegen und loslassen. Oder du atmest 2-3 mal etwas tiefer ein und lässt die Luft etwas langsamer als normal ausströmen. Verlängert ausatmen ist ein natürlicher Mechanismus, uns in den Regenerationsmodus zu bringen. Und noch etwas zum ausprobieren: Stell dir vor, wie dein Körper von Sonnenlicht durchflutet wird, und probiere, dies im Körper drin, zu spüren.

Dann fangen wir an mit einer Atemübung:

Leg deine linke Hand seitlich an den Rippenbogen und spüre die Bewegungen der Atmung. Atme einmal tief ein und halte am Ende der Einatmung die Luft für 5sec. an. Atme dann langsam aus und halte am Ende der Ausatmung wieder für 5sec. die Luft an. Lass dann die Atmung fließen, ohne sie willentlich zu beeinflussen und spüre ihr lediglich nach. Sie wird jetzt etwas schneller und unruhiger sein, als normalerweise in Ruhe. Wenn sich die Atmung wieder beruhigt hat, dann mache 2-3 der langsamen Kreise, die du schon von den anderen Übungen kennst – ohne mit der Hand auf der Haut oder den Kleidern zu rutschen. Fühle, wie die Hand den Körper spürt, und wie der Körper die Hand spürt. Probier immer, von innen her, im Körper drin, zu spüren, nicht von aussen drauf zu schauen. Mach dann das gleiche auf der rechten Seite: Hand an den Rippenbogen, Atmung spüren, tief einatmen, am Ende der Einatmung die Luft 5sec. anhalten – dann langsam und vollständig ausatmen und am Ende der Ausatmung die Luft wieder 5sec. anhalten. Dann der Atmung nachspüren, und wenn sie sich wieder beruhigt hat, 2-3 langsame Kreise machen – ca. 8sec. pro Umdrehung. Leg dann die Arme wieder neben den Körper und spüre den körperlichen Empfindungen nach.

Es kommt nicht so sehr darauf an, die Übungen genau so zu machen, wie ich sie anleite. Was zählt ist deine Sensibilität und deine Aufmerksamkeit. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Empfindungen. Was du spürst, ist das was du spürst. Versuche, es nicht zu bewerten oder verändern zu wollen. Erlaube dir, das zu spüren, was du spürst, das zu fühlen, was du fühlst - und erlaube dir, so zu sein, wie du bist.

Dass man nicht immer aufmerksam dabeibleiben kann, und dass die Gedanken abschweifen, ist normal. Versuche einfach, dich nicht in eine Geschichte, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verlieren und komme immer, wenn du ein Abschweifen bemerkst, wieder zu den Empfindungen der Übung zurück, ohne dich für das Abschweifen zu verurteilen.

Dann kommen wir zum Schultergürtel, wo ja oft Verspannungen sitzen:

Leg die linke Hand auf den rechten Trapez-Muskel im Halsdreieck. Hebe den rechten Schultergürtel ganz leicht an oder zieh die Schulter ein wenig in Richtung Ohren, so dass du spürst, wie der Muskel unter der Hand anspannt. Halte die Spannung 10sec. und spüre wieder von innen her, was du dabei empfindest – vielleicht ist das etwas unangenehm. Dann lass du Spannung langsam los, spüre die Veränderung von Spannung zu Entspannung. Und mach dann ganz langsame Bewegungen mit der Hand auf dem Schultergürtel. Vielleicht bewegst du den Muskel einfach mit wenig Druck etwas von hinten nach vorne und von vorne und nach hinten. Es ist hier schwierig, Kreise zu machen. Es kommt auch nicht so sehr auf die Form der Bewegung an – Hauptsache, sie ist langsam. Nach 2-3 Bewegungen legst du den Arm wieder neben den Körper, spürst den körperlichen Empfindungen nach, und versuchst, den Schultergürtel zu entspannen. Das gelingt oft nicht sofort. Ich gebe dir ein paar Beispiele, die du ausprobieren kannst: Lass den Schultergürtel mit der Ausatmung noch ein klein wenig mehr in Richtung Unterlage sinken. Oder du gibst dem Schultergürtel ein freundliches Kommando: Du kannst loslassen! Oder: Weich machen!

Vielleicht spürst du jetzt einen Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite.

Dann mach das Gleiche mit der rechten Hand auf dem linken Schultergürtel: Anspannen, 10sec. lang die Spannung spüren – sowohl mit der Hand spüre als auch im Schultergürtel, Spannung langsam lösen, Übergang von Spannung zu Entspannung von innen her spüren. Und 2-3 langsame Bewegungen machen. Arm wieder ablegen, Spannung so gut es geht lösen und den körperlichen Empfindungen nachspüren.

Dein Geist wird immer wieder versuchen, dich davon zu überzeugen, dass momentane Gedanken, die aufkommen, ganz wichtig und dringend sind. Dazu wieder etwas, was du ausprobieren kannst: Sag leise: Später! Loslassen! «Später» und «Loslassen» sind zwei magische Wörter, die manchmal auf einfache Art helfen.

Jetzt gehen wir zu den Augen: Leg beide Handballen auf die sanft geschlossenen Augen und fühle, was du dabei spürst. Kneife dann die Augen 10sec. lang fest zu und spüre, wo überall du Spannung spürst. Entspanne dann die Augen langsam, spüre wieder dem Wechsel von Anspannung zu Entspannung nach und versuche, die Augen ganz weich zu machen. Mach jetzt mit beiden Händen 2-3 langsame Kreise – immer so, dass die Hände nicht auf der Haut rutschen – ca 8sec. pro Umdrehung. Und noch einmal: Augen zukneifen, spüren, nach 10sec. lösen, dem Entspannen nachspüren, und 2-3 kleine Kreise machen.

Wenn du damit fertig bist, leg die Hände wieder neben den Körper und versuche, noch ein bisschen Spannung in Körper und Gesicht loszulassen. Versuche, dir vorzustellen, dass die Augen ein bisschen weicher werden, die Stirne weicher wird, der Kiefer, und der Mund. Oder du lässt dich beim Ausatmen ein bisschen tiefer in die Unterlage sinken.

Versuche aber auch nicht zu fest, zu entspannen – das kann auch zu noch mehr Spannung führen. Weniger ist hier vielleicht mehr.

Dann gehen wir zu den Ohren. Eine Übung, die speziell vor dem Einschlafen zu empfehlen ist: Lege deine Zeigefinger auf den kleinen Hügel unten an der Innenseite der Ohrmuschel und den Daumen hinter das Ohr, so dass du das Ohr im Pinzettengriff hast. Ziehe jetzt die Mundwinkel zu einem Lächeln nach hinten und zeige dabei die Zähne. Wenn du genau

fühlst, wirst du spüren, wie dieser kleine Hügel leicht anschwillt und etwas härter wird. Halte diese Spannung wieder 10sec. – und lass dann wieder langsam die Spannung los, spüre der Veränderung von Spannung zu Entspannung nach. Dann ziehst du die Ohren leicht nach aussen und führe die Ohren in 2-3 kleine, langsame Kreisbewegungen – ca. 10sec. pro Umdrehung. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Mach es so, wie es für dich angenehm ist. Spanne dann noch einmal 10sec., Spannung spüren, langsam Spannung lösen, Übergang zu Entspannung spüren - und 2-3 langsame, kleine Kreise mit den Ohren. Lege dann die Arme wieder neben den Körper – nachspüren – loslassen....

Jetzt kennst du schon viele Techniken, und kannst diese mit der Zeit nach deinen eigenen Bedürfnissen und Vorlieben kombinieren.

Probiere, absichtsvoll zu üben – mit der Absicht, etwas Gutes für deine körperliche und mentale Gesundheit zu tun. Es geht nicht darum, sich sofort wohlig entspannt zu fühlen. Im besten Fall geschieht dies, aber vor allem legen wir mit dem Üben Samen, die später Früchte hervorbringen. Das braucht Geduld – und Vertrauen. Mit einer regelmässigen Übungspraxis – sei es mit diesen oder anderen Übungen - übernimmst du Verantwortung für dich selber und kultivierst einen liebevollen, wohlwollenden Umgang mit dir selber. Es geht nicht um fleissiges Üben als Leistung, sondern um die regelmässige Pflege von Körper und Seele.

Literatur

Das Vegetative (oder Autonome) Nervensystem ist im Buch **«Das Parasympathikus Prinzip» von Ursula Eder und Frank J. Sperlich** und in **Audios von Theo Geser** gut beschrieben.

Vertieftes Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findest du in den

Büchern **«Was uns krank macht, was uns heilt» von Christian Schubert** und

«Entspannungstechniken in der Physiotherapie» von Christoph Burch. Und alles über

Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation schreibt **Jon Kabat-Zinn** in seinem Buch **«Gesund durch Meditation»**. Von ihm gibt es auch viele kurze Texte in Büchern mit Audio-

Anleitungen von hilfreichen Meditationen. Zum anfangen sei das Büchlein

«Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit» von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin empfohlen.

Weitere informative **Audios mit Anleitungen von Entspannungstechniken und schriftliche Informationen zum Thema Gesundheit** findest du bei **Theo Geser, Physiotherapie Zürichsee in Küsnacht**.