

# Entspannungsübungen zur Linderung von Verspannungen und Schmerzen

## 1) Machen Sie eine Gedankenreise!

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, wo Sie sich bequem hinsetzen oder am besten hinlegen können.

Schliessen Sie die Augen und atmen sie 3x tief ein und wieder aus. Wählen Sie in Gedanken einen Ort, an dem Sie gerne Zeit verbringen und Sie sich wohlfühlen. Es spielt keine Rolle, ob es ein imaginärer Ort ist oder ob Sie schon dort waren.

Stellen Sie sich diesen Ort mit allen Details vor:



Welche Farben sehen Sie (Bsp. blauer See, roter Mohn, grünes Moos, usw.)?

Welche Geräusche kommen Ihnen in den Sinn (Vogelgesang, Summen von Insekten, das Rauschen eines Baches, usw.)?

Welche Düfte nehmen Sie in Gedanken wahr (Duft von Holz, Blumen oder Wasser, usw.)?

Geniessen Sie diesen Kraftort während einigen Minuten und kehren Sie mit einer tiefen Ein- und Ausatmung wieder in die Gegenwart zurück.

Je häufiger Sie sich auf eine solche Gedankenreise begeben, desto schneller werden Sie jeweils in dem von Ihnen gewählten Kraftort Ihrer Entspannung ankommen.

## 2) Atemübungen

Legen Sie sich in Rückenlage hin, sollte das nicht gehen, können Sie auch eine bequeme Sitzposition einnehmen. Schliessen Sie nun die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Versuchen Sie während der ganzen Übung durch die Nase ein und durch den Mund wieder auszuatmen.

Während Sie langsam durch die Nase einatmen, zählen Sie in Gedanken auf 6. Dann halten Sie den Atem an und zählen zugleich langsam auf 3. Anschliessend atmen Sie durch den Mund langsam aus und während Sie in Gedanken wieder langsam auf 6 zählen.

Dies wiederholen Sie insgesamt 3x.

Beobachten Sie nun, während Sie den Atem normal weiter fließen lassen, wohin Sie am meisten atmen:

Bauchatmung (unten), Flankenatmung (Mitte) oder Brustatmung (oben)?

Versuchen Sie nun bewusst die Atmung in einzelne Bereiche der Lunge zu lenken, je nachdem, wo Sie Ihre Hände auf dem Körper platzieren:

- Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch.
- Flankenatmung: Legen Sie Ihre Hände seitlich auf Ihre Rippen.
- Brustatmung: Legen Sie Ihre Hände beidseits unterhalb des Schlüsselbeins auf Ihre Rippen.

Verweilen Sie in allen Bereichen über mehrere Atemzüge hinweg, wenn es Ihnen in einem Bereich schwerer fällt, so bleiben Sie da ruhig auch etwas länger.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zwischendurch mal kurz auf Ihre Schultern und Ihr Gesicht: Sind die Schultern entspannt, ist ihr Unterkiefer locker und die Stirn geglättet (nicht in Falten)? Wenn nicht, so versuchen Sie diese Spannungen loszulassen.

Fangen Sie bei den Atemübungen mit einer Sequenz von 3-5 Minuten an, mit mehr Übung dürfen Sie gerne länger dran bleiben.

### 3) Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsson)



Nehmen Sie auf einer weichen Unterlage eine bequeme Liegehaltung ein (ev. mit Kissen). Wenn das nicht möglich ist, achten Sie auf eine bequeme Sitzhaltung. Der Rücken (und ev. auch der Kopf) sollte angelehnt sein, die Hände / Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und die Füße haben guten Kontakt zum Boden.

Die Augen können Sie schliessen, wenn Ihnen das lieber ist.

Atmen Sie zuerst mehrmals tief ein und wieder aus und beobachten Sie, wo Sie in Ihrem Körper mehr oder weniger starke Spannungen in den Muskeln feststellen.

Die Muskeln müssen bei der folgenden Übung nicht stark angespannt werden, wichtig ist nur, dass Sie die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung deutlich spüren.

Fokussieren Sie sich nun innerlich auf Ihre linke Hand und machen Sie mit Ihr eine Faust. Halten Sie diese Anspannung während ein paar Sekunden, dabei lassen Sie den Atem ruhig weiterfließen. Merken Sie sich, wie sich diese Anspannung anfühlt. Dann lösen Sie langsam die Spannung der Hand (am besten während einer Ausatmung). Legen Sie diese entspannt auf die

Unterlage und versuchen den Unterschied zur vorherigen Anspannung zu spüren. Als nächstes beugen Sie den Ellbogen maximal, lassen den Atem weiter fließen und spüren auch hier einen Moment, wie sich diese Anspannung im Oberarm anfühlt. Bei der nächsten Ausatmung lösen Sie die Spannung und legen den Arm wieder ab und entspannen ihn. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die linke bereits behandelte Seite mit der rechten noch unbehandelten Seite zu vergleichen.

Denselben Ablauf wie auf der linken Seite wiederholen Sie nun auf der rechten Seite.

Sie können sich nach dem gleichem Prinzip durch alle Körperregionen durcharbeiten. Es spielt keine Rolle, ob Sie einzelne Muskeln einfach für einige Sekunden anspannen (Bsp. die Stirn runzeln) oder einen Körperteil einen Moment lang in die Unterlage drücken (Bsp. leichten Druck mit dem Hinterkopf ins Kissen aufbauen)

#### 4) Ideen zur Selbstmassage

- Lassen Sie Ihren Kopf im Sitzen nach vorne hängen. Massieren Sie sich selber zuerst mit der linken Hand den linken Schulterbereich und seitlich hinten am Nacken hoch bis zum Kopfansatz. Wiederholen Sie den Ablauf danach auf der rechten Seite. Zum Schluss nehmen Sie den Kopf wieder in die aufrechte Position und lassen Sie Ihre Schultern einige Male kreisen (zuerst von hinten nach vorne, anschliessend von vorne nach hinten).
- Klemmen Sie einen Tennisball / Igelball im Stehen zwischen Ihrem Rücken und der Wand ein. Stellen Sie Ihre Füße um eine Fusslänge von der Wand entfernt hin (Achtung: Rutschen verhindern mit Antirutschsocken oder Finken oder am Besten gleich barfuss). Dann können Sie Druck gegen den Ball aufbauen (Dosieren nach eigenem Bedürfnis) und sich mit Kreisbewegungen oder Auf- / Ab-Bewegung selber massieren. Sie können auch 2 Tennisbälle in eine Socke stecken, direkt hinter dem 2. Ball einen Knoten machen und die Bälle quer zwischen sich und die Wand legen, dass die knöchigen Dornfortsätze der Wirbelsäule zwischen die Bälle zu liegen kommen. Dann können Sie sich mit abwechslungsweise Beugen und Strecken der Knie gleich symmetrisch links und rechts neben der Wirbelsäule selber massieren.
- Nehmen Sie einen Tennis- oder Igelball und massieren Sie sich damit die Beine oder Arme. Sie können ihn auch unter einen Fuss legen und damit die ganze Fusssohle federleicht massieren (im Sitz möglich, aber auch im Stand, dann wäre es auch noch Gleichgewichtstraining!).

Wir wünschen Ihnen mit diesen Übungen viel Erfolg und eine möglichst schmerzfreie und gesunde Zeit!

