

Anleitung zur Entspannung incl. ASI Herzkohärenzübung

(Von Cäcilie Koßmann, mit Anregungen von Sibylle und P.M. Aisenpreis sowie Luise Reddemann)

Sitze bequem!

° Vorbereitung: bei jedem Atmen: stelle dir vor, dass du „Entspannung“ einatmest und „Anspannung“ ausatmest.... Lass den Atem locker kommen und locker wieder gehen. An jedem Wendepunkt beim Ein- und Ausatmen, versuche kurz innezuhalten.....

(pro Körperregion mindestens 6 Atemzüge), einatmen durch die Nase – ausatmen durch den Mund...

° Spüre hinein in deine Fußsohlen..... nimm dort wahr, wieviel Anspannung dort ist....lass los....versuche zu spüren, was die Fußsohle vom Strumpf fühlen kann....versuche, Gewicht an die Unterlage abzugeben.... spüren den Boden unter den Füßen...

° Spüre hinein in die Fußgelenke.... und lass dort die Anspannung los....

° Spüre hinein in die Wadenmuskulatur....lass dort los.....was kann die Wade von der sie umhebenden Kleidung spüren?hineinspüren.... loslassen...

° spüre hinein in die Muskulatur der Oberschenkel... nimm wahr, wieviel Anspannung dort ist und lass los....

° spüre hinein in Deine Knie.... spüre, ob Du Anspannung du in den Knien festhältst.... und lass los...

° spüre hinein ins Gesäß... nimm wahr, ob dort Anspannung ist.... Lass los... stelle dir vor, dass dein Gesäß sich ausbreiten darf wie ein Tropfen Honig auf einem Teller... versuche, Gewicht an die Unterlage abzugeben....

° bei jedem Atemzug: stelle dir vor, dass du „Entspannung“ einatmest und „Anspannung“ ausatmest.... (jeweils mindestens 6 Atemzüge).... Lass den Atem locker kommen und locker wieder gehen. An jedem Wendepunkt, beim Ein- und beim Ausatmen, versuche, kurz innezuhalten.....

° spüre hinein in den Rücken... spüre, wo sich der Rücken anlehnt und wo er hohl liegt.... spüre das Auflagegewicht deines Rückens an der Rückenlehne.... lass alle Anspannung dort los....

- ° spüre hinein in deine Schultern... lass sie ganz locker auf dem Oberkörper aufliegen..... lass dort die Anspannung los...
- ° spüre hinein in deine Arme und deine Hände... lass die Anspannung dort los... fühle, wieviel Gewicht du an die Unterlage abgeben kannst ... was können die Handrücken spüren von der Temperatur des Raumes?... was können die Handflächen spüren von der Unterlage?... Gewicht abgeben... so dass sie tiefer in die Unterlage einsinken können.....
- ° spüre hinein in den Nacken und spüre, wie der Nacken aus den Schultern herauswächst... lass dort alle Anspannung los
- ° spüre hinein in die Kopfhaut mit den vielen kleinen Muskeln und lass dort los...
- ° spüre hinein in die Stirn... lass dort los... die Gedanken ziehen vorbei....was kann die Stirn fühlen von der Temperatur im Raum?... von der Luftfeuchtigkeit oder -trockenheit im Raum?....
- ° spüre hinein in den Hintergrund der Augen.... lass es dort ganz dunkel werden.... die Augenlider dürfen ganz locker aufliegen... lass los die Anspannung im Augenhintergrund, wo wir die ganze Anspannung des Tages festhalten...stelle dir vor, dass die Augäpfel wie Kugeln in einer weichen angenehmen Schale ruhen lass dir Zeit dabei...
- ° spüre hinein an die Innenseite deiner Ohren... lass die gesamten Geräusche des Tages dort wieder herausfließen wie einen breiten Strom...(hier lange warten)...lass alles herausfließen, was du nicht am Hineingehen hindern konntest, weil du die Ohren nicht zuklappen kannst wie deine Augen....
- ° spüre hinein in die Kiefergelenke und lass los....der Mund darf sich leicht öffnen.....
- ° die Zunge darf frei schweben im Mund....
- ° denke an den Atem: Einatmen durch die Nase – ausatmen durch den Mund. Beobachte wie der Atem ein und ausgeht...(mindestens 6 mal)
- ° beobachte, wo der Wendepunkt ist, Einatmen... Ausatmen...
- ° beobachte, wie der Bauch sich hebt (wenn Du magst, lege die Hände vor den Bauch)...

- ° schiebe störende Gedanken weg, wie ein Schwimmer, der das Wasser mit den Händen teilt...
- ° sage dir innerlich: ich atme ein – ich atme aus (6x) ...
- ° sage dir innerlich: ich kann beobachten, wie ich sage: ich atme ein – ich atme aus (6x)
- ° sage dir beim Einatmen: ich atme Entspannung ein, sage dir beim Ausatmen: ich atme Anspannung aus
- ° stelle dir vor, wie gut du dein Gewicht überall an die Unterlage abgeben kannst, so dass dein Körper tiefer in die Unterlage einsinken kann.....
- ° und wenn du dich nun zugleich in einem Zustand der inneren Aufmerksamkeit und der Entspannung befindest, spüre den Körper als eine verbundene Einheit.....
- ° Spüre jetzt zu deinem Herzen hin....spüre, wie beim Einatmen Sauerstoff einströmt und das Herz sich belüftet.... spüre, wie der Herzbeutel....die Herzkranzgefäße....- und der Herzmuskel mit frischem Sauerstoff versorgt werden.....
- ° spüre, wie sich dein Herz weitet... spüre, wie dein Herz mit jedem Atemzug in deiner Vorstellung leichter, luftiger, lebendiger und vitaler wird.....
- ° spüre, wie sich bei jedem Atemzug dein Brustkorb weitet....
- ° spüre, wie sich dein Herz entspannt, bei jedem Atemzug ein wenig mehr....
- ° spüre wie beim Ausatmen negative Gefühle deine Herzregion sanft verlassen können....wie Spannung.... Schwere.... Stress.... Angst.... und andere negative Gefühle dein Herz sanft verlassen können....
- ° achte darauf, dass am Ende der Ausatmung eine kleine Pause erfolgt, so dass der Atem von selbst mit etwas Schwung wieder beginnt....
- ° nun lade ich dich ein, dir eine Erinnerung in Dir aufzurufen an einen Zustand oder eine Situation von Glück....Zartheit.... Zärtlichkeit.... Liebe....Gelassenheit....Frieden
- ° während du deinen Körper entspannst und das Herz belüftest, erinnere dich oder stelle dir vor einen Zustand von Glück... Zartheit.... Zärtlichkeit.... mit dem liebevollen Umgang mit dir selbst....

- ° und beobachte währenddessen, wie sich dadurch deine Wahrnehmung des Brustraumes und des Herzens weiter verändert.....
- ° beobachte, wie sich diese Wahrnehmungen vom Herzen auf den ganzen Körper ausdehnen kann....genieße diese Wahrnehmung.....
- ° beobachte und spüre, wie diese Ausdehnung sich weiter in die Extremitäten ausdehnen kann....auch in den Kopf.... in den Rumpfbereich.... in den Beckenbereich....
- ° und wenn du dies alles erlebst und beobachtest, danke deinem Herzen dafür, dass es für dich schlägt....
- ° danke deinem Herzen, dass du Glück... Zartheit.... Zärtlichkeit.... und liebevollen Umgang mit dir selbst.... erleben kannst
- ° danke deinem Herzen und schicke deine Liebe, deine Zartheit, dein Zärtlichkeit zu all denen, die dazu beigetragen haben, dass du das erleben kannst....
- ° schicke all dies in einem breiten Strom aus deinem Herzen zu denen, die du liebst und die dir wichtig sind....
- ° kehre zurück zu deinem Atem und nimm wahr, wie du Entspannung einatmest und Anspannung ausatmest....
- ° nimm wahr wie du innerlich zu dir sagen kannst: ich atme Entspannung ein, ich atme Anspannung aus....
- ° nimm wahr, wie du dir innerlich sagen kannst: ich kann mir sagen, ich atme ein, ich kann mir sagen: atme aus....
- ° bleibe noch einen Augenblick dabei, lege die Hände vor den Bauch, fühle, wie du ein- und ausatmest und komme dann mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum....
- ° strecke dich und recke dich ein wenig.... schaue um dich und nimm den Raum um dich herum wieder wahr....

