

# Entspannungsübungen für Zwischendurch



Setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Füsse auf den Boden stellen. Arme hängen lassen oder entspannt auf Oberschenkel legen. Unterer Rücken leicht gerundet und entspannt (kein Hohlkreuz). Oberer Rücken und Nacken gerade, also ob am Kopf ein Faden zur Decke gespannt wäre, woran unsere Wirbelsäule hängen würde. Schliessen Sie die Augen.

## Atem-Übung

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, ohne diesen zu beeinflussen. Nehmen Sie einfach wahr, wie die Luft hereinströmt und wieder hinausströmt. Spüren Sie, wie Ihr Bauch und Ihre Brust sich mit dem Atem heben und senken.

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie mit jeder Einatmung Ruhe und Entspannung einatmen, und beim Ausatmen Verspannungen und negative Gedanken und Gefühle ausatmen. Bleiben Sie eine Weile bei dieser Vorstellung.

Sie merken nun, dass Sie sich immer mehr entspannen können, dass Ihr Atem und Ihr Geist ruhiger werden. Mit jeder Ausatmung geben Sie sich etwas mehr in dieses Gefühl der Entspannung rein, lassen ein bisschen mehr los, und geben die Verspannungen ab.

## Füsse spüren

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Füessen. Spüren Sie, wie beide Füsse auf dem Boden stehen. Nehmen Sie sie wahr. Wie fühlen Sie sich an? Spüren Sie den Kontakt zum Boden? Stellen Sie sich nun vor, wie Wurzeln aus Ihren Fusssohlen tief in den Boden hineinwachsen. Spüren Sie, wie diese Wurzeln immer kräftiger und tiefer werden und wie Sie dadurch fest mit beiden Füessen auf dem Boden stehen. Vielleicht nehmen Sie nun ein Kribbeln in den Füessen wahr und merken, wie Sie warm und durchlässig werden. Geniessen Sie dieses Gefühl einen kurzen Moment...

## Den Körper ausrichten

Wenn Sie das Gefühl eines sicheren Standes auf beiden Füessen haben, wandern Sie mit Ihren Gedanken langsam im Körper aufwärts, über die Knöchel, die Unterschenkel und ihre Knie. Sind Ihre Knie locker, ist die Position angenehm. Falls nicht, korrigieren Sie die Stellung so, dass es Ihnen angenehm ist.

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter nach oben über die Oberschenkel, das Gesäss, den unteren Rücken, oberen Rücken, Schultern, Arme und Hände, und versuchen Sie überall eine möglichst angenehme und entspannte Haltung anzunehmen. Spüren Sie in sich hinein. Wichtig ist, dass Sie den Kontakt zur Sitzfläche bequem und unterstützend wahrnehmen.

Nun wandern Sie mit Ihrem Inneren Auge Ihren Nacken entlang nach oben, und versuchen auch hier die bequemste Position einzunehmen. Vielleicht müssen Sie erst ein paar kleine Dehnungsübungen nach links/rechts, vorne/hinten machen, um die verspannten Muskeln etwas zu lösen. Der Kopf ruht ganz entspannt auf dem Hals. Er darf auch leicht nach vorne sinken, wenn dies automatisch passiert. Auch die Stelle zwischen Ihren Augen entspannt sich und fühlt sich angenehm kühl an. Sie sitzen nun ganz entspannt da. Spüren Sie noch einmal nach, wie Ihr Körper sich jetzt in diesem Moment anfühlt und geniessen Sie es.

Shiatsu Praxis Carolina Hügi  
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11  
6110 Wolhusen  
Tel. 076 308 38 69  
info@shiatsu-wolhusen.ch  
www.shiatsu-wolhusen.ch



## 2. Schritt

Konzentrieren Sie sich nun innerlich auf die Formel:

- **Ich bin ganz ruhig**
- **Mein rechter Arm wird schwer**

Und spüren Sie, wie Ihr rechter Arm ganz schwer und entspannt wird. Finden Sie Ihren eigenen Rythmus und wiederholen Sie dies Formel innerlich. Bleiben Sie dabei für 3 Minuten. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, ist das in Ordnung. Lenken Sie sie einfach wieder sanft auf die Formel und auf Ihre Körperwahrnehmung. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Körperspannung verändert und nicht nur Ihr rechter Arm, sondern Ihr ganzer Körper entspannt und schwer wird.

## 3. Schritt Rücknahme

Nach ca. 3 Minuten beenden Sie die Schwereübung, die Augen bleiben geschlossen.

Beugen Sie die Arme (wie wenn Sie Hanteln stemmen würden) mit angezogenen Fäusten zur Schulter – atmen Sie dabei kräftig ein und stellen Sie sich vor, Sie füllen Ihre Lungen mit frischer, klarer, energetischer Luft.

Strecken Sie die Arme, immernoch mit Fäusten, und lassen sie dabei alte verbrauchte Luft aus Ihrem Körper hinausströmen.

Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal kräftig.

Nun öffnen Sie die Augen und stellen langsam den Kontakt zur Umwelt, zum hier und jetzt wieder her.

Nach Bedarf können Sie sich nun etwas dehnen und strecken, vielleicht haben Sie das Bedürfnis zu gähnen. Fühlen Sie sich noch immer etwas schläfrig, klopfen Sie ganz locker mit hohler Faust Ihren Nacken, die Arme, den unteren Rücken, Ihr Gesäss und die Beine ab, bis Sie merken, wie die Energie wieder zurückkommt.

## Wiederholung

Diese Übungsabfolge dauert nicht länger als 5 bis 10 Minuten. Wiederholen Sie diese Übung täglich. Es wird Ihnen immer schneller und leichter gelingen, sich zu entspannen und die Gedanken zu Ruhe zu bringen.

Shiatsu Praxis Carolina Hügi  
dipl. Shiatsu-Therapeutin / SGS

Entlebucherstrasse 11  
6110 Wolhusen  
Tel. 076 308 38 69  
info@shiatsu-wolhusen.ch  
www.shiatsu-wolhusen.ch