

Entspannung in der Bewegung

«Mehr Wohlfühlen durch Bewegung» hat die neue Rubrik «Bewegung» im *bis*ch zwäg zum Ziel.

Die Autorin Ludmilla Weber gliedert ihre Beiträge in die Abschnitte: Wissen vertiefen – Gesagtes spüren können – Gespürtes in den Alltag integrieren. Lassen Sie sich motivieren – im Sinne eines positiv bewegten Lebens.

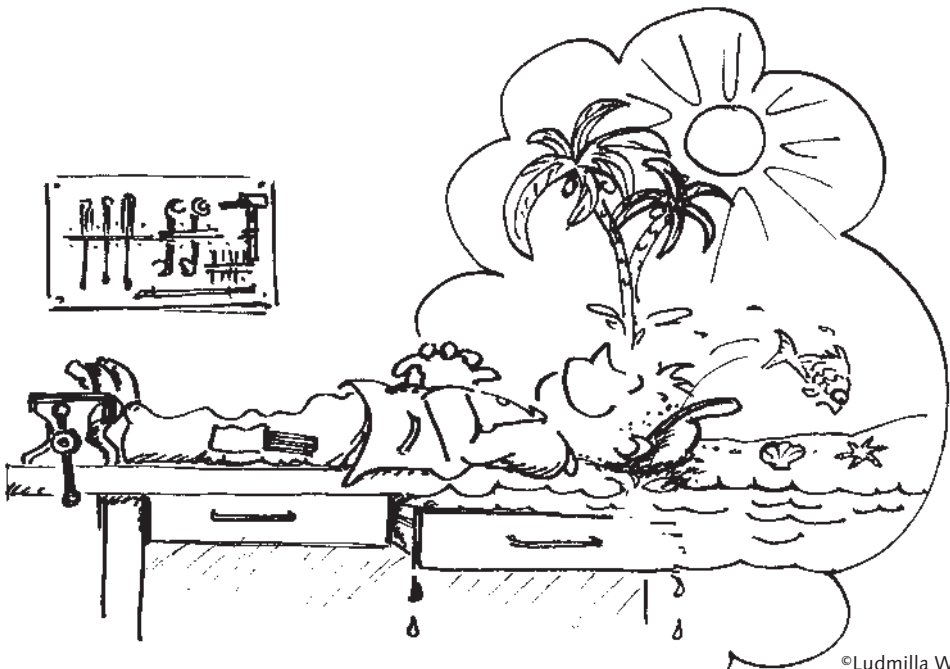
will aktiviert werden, um auf ein entspanntes Niveau zu gelangen. Zu straffes Gewebe will gelockert werden, um sich in einer «Wohlspannung» einzupendeln. Entspannen bedeutet, alte, unbrauchbar gewordene Muster loszulassen. So schnell wie wir uns immer wieder verspannen, so schnell können wir uns durch Bewusstsein und Training jederzeit und überall entspannen.

Das Grundprinzip des Lebens ist der rhythmische Wechsel von Spannung und Entspannung, angefangen beim Pulsieren jeder Zelle. Bewegung im Grossen und Kleinen ist nur so gut wie die entsprechende Ruhephase. Der Entspannungs-Bedarf ist in unserer beschleunigten und von Reizen überfluteten Gesellschaft sehr gross.

Entspannung ist nicht mit Schlaffheit zu verwechseln. Schlaffes Gewebe

Entspannen durch Atmen

Ein angepasstes, fließendes Atmen ist die bekömmlichste Bewegung und Entspannung zugleich. Atmung massiert und löst nicht nur unsere Muskulatur, sondern alle Gewebe und sogar unsere Gedanken. Unsere Atmung umhüllt unsere Zellen zur Begrüssung, durchtränkt sie zur Unterstützung bei der Arbeit und entleert deren Spannung nach jeder Aktion.



Leg dich hin oder sitze, stehe oder gehe aufrecht. Atme nach folgendem Spruch: «Den Körper einatmen lassen, den Körper ausatmen lassen und warten, bis der Körper von selbst wieder einatmen will.» Atme so lange, bis ein angenehmer, ökonomischer und somit entspannender Atemrhythmus entsteht. Das Einatmen dauert dann ein Drittel des Atemzyklus, das Ausatmen inklusive Pause zwei Drittel des Atemzyklus. Fülle die Phasen mit Bildassoziationen wie

- ◆ Nehmen – Geben – Geduld haben
- ◆ Tanken – Leeren – Sammeln
- ◆ Aufladen – Entladen – Ruhen
- ◆ Zulassen – Loslassen – Vertrauen
- ◆ Flut – Ebbe – Versickern

Entspannen durch Berühren

Berühren bedeutet, dass wir über die Haut agieren und reagieren. Die Haut ist das grösste Sinnesorgan, der grösste Zugang zum Nervensystem. Genau dieses System ist uns sehr dankbar, wenn wir es möglichst oft lockern. Streifen wir Berührungängste ab, berühren wir uns so oft wir wollen in der Familie, unter Freunden und Kolleginnen. Weil Berührung entspannt, bringt sie Bewegung in die zwischenmenschliche Kommunikation. Weil Entspannung bewegt, führt sie zu Gelassenheit in den Beziehungen:

- ◆ Klopfle dem zu Lobenden auf die Schulter.
- ◆ Schaffe Vertrauen mit einem «Sandwich-Händedruck» (mit beiden Händen).
- ◆ Reibe den Rücken des zu Tröstenden.
- ◆ Halte den Lenden-Becken-Bereich des zu Ermunternden.
- ◆ Bedanke dich mit einer herzhaften Umarmung.

Solche tägliche Pflege des sozialen Wohlbefindens können wir in anderen Kulturen, im Breiten- und Spitzensport und sogar in der Politik beobachten. Warum nicht vermehrt in unserem Alltag?

Berühren wir uns selbst nach Lust und Laune mit Hand-Auflegen, Kneten, Rubbeln, Klopfen, Schütteln, Vibrieren, Zupfen, Abstreifen, Streicheln. Selbstberührung ist kein Tabu, sondern eine Wohltat, die zu entdecken sich lohnt!

Entspannen durch Energiefluss

Als gesunder Mensch sind wir eine Ansammlung von frei strömender Energie. Die Energie fliesst auf allen Ebenen, durch alle Schichten, in alle Richtungen, mit variierender Geschwindigkeit. Sie ist für uns jederzeit zugänglich, wann immer wir sie zu irgendeinem Zweck benötigen. Achten wir darauf, dass unser Umfeld uns nicht Energie raubt, sondern sie uns gibt und dass wir unsere Energie nicht verschleudern, sondern damit bewusst haushalten und spielen! Das Bewusstsein und die Wertschätzung der Energie, die wir sind, ist auch Energie, die uns positiv beeinflusst.

Reibe deine Hände aneinander für etwa 30 Sekunden und halte sie anschliessend so, wie wenn du einen Ball halten würdest. Spürst du diesen «Energieball»? Geniesse diese Energie und stell dir vor, dass dein ganzer Körper aus solchen Energiebällen besteht. Fühlst du dich lebendig gespannt? Kannst du dieses Gefühl jederzeit hervorholen?

Es gibt unzählige Entspannungsmethoden. Je mehr Methoden wir kennen, desto besser können wir sie nach persönlichen Bedürfnissen und situativen Möglichkeiten anwenden und kombinieren. Mit der Zeit erfinden wir sogar eigene Entspannungsvarianten. Die durch abwechslungsreiches und lustvolles Training erworbene Entspannungsfähigkeit führt zu entspannenden Momenten bei jedem Atemzug, bei jedem Wort, bei jedem Blick, bei jedem Schritt – als Reaktion auf jede Aktion!

LUDMILLA WEBER



Ludmilla Weber ist ETH Diplom-sportlehrerin, Bewegungspädagogin BGB, führt die Bewegungsschule *Unisono* für Körperwahrnehmung und -training und die Firma *Time to move* für betriebliche Gesundheitsförderung. Einzel- und Gruppenunterricht, Workshops, Seminare und Referate.
Tel. 052 233 55 18,
Fax 052 233 55 78,
info@ludmilla
weber.ch,
www.ludmilla
weber.ch

Erschienen im «bisch zwäg»
Februar 2003
Offizielles Organ der vitaswiss
Dietzingerstrasse 3
8036 Zürich
Tel. 01 456 30 10
www.vitaswiss.ch
info@vitaswiss.ch