

Entspannungstechniken

Rückenlage; Beine aufstellen oder mittels Rolle oder Würfel lagern; Augen schließen und entspannen; dabei versuchen sie ihren Gedanken freien Raum zu geben ohne diesen größere Bedeutung beizumessen; entdecken sie sich wie sich ihre Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt; atmen sie bei den Übungen ruhig und halten sie die Spannung jeweils 6 Sekunden um sich anschließend sechs Sekunden lang zu entspannen.

- Spannen sie die Hände zu Fäusten
- Strecken und spreizen sie ihre Finger
- Beugen sie ihre Ellbogen
- Drücken sie ihre gestreckten Arme in die Unterlage
- Ziehen sie ihre Schultern zu den Ohren hoch
- Schieben sie ihre Schultern in Richtung Füße
- Heben sie ihre Schultern von der Matte ab
- Drücken sie anschließend ihre Schultern auf die Matte
- Üben sie mit dem Kopf einen leichten Druck auf ihren Polster aus
- Presse sie ihre Lippe (Zähne) aufeinander
- Ziehen sie ihre Augenbrauen zusammen
- Versuchen sie anschließend ihre Augenbrauen hochzuziehen
- Spannen sie ihren Bauch an
- Spannen sie ihr Gesäß an
- Versuchen sie sich ins "Hohlkreuz" zu spannen
- Beugen sie abwechselnd ihre Knie und drücken sie diese in ihre Unterlage
- Ziehen sie ihre Vorfüße hoch und danach runter
- Drücken sie ihre Fersen in die Matte unter gleichzeitiger Anspannung der rückseitigen Beinmuskulatur

Gesamtspannungsübungen

- **Vorfüße hochziehen – Knie leicht beugen – Bauch anspannen – Hände zur Faust ballen – Ellbogen beugen – Schultern nach vorne oben einrollen – Kinn zur Kehle ziehen – Lippen aufeinander pressen – Augenbrauen zusammenziehen;**
Die Spannung halten und dabei ganz normal weiteratmen. Nach ein paar Atemzügen wieder langsam von oben nach unten bewusst entspannen!
- **Vorfüße hinunterziehen – rückwärtige Beinmuskulatur anspannen – Bauch und Gesäß anspannen - Handflächen, Arme und Schultern in die Matte drücken;**
Die Spannung halten und dabei ganz normal weiteratmen. Nach ein paar Atemzügen wieder langsam von oben nach unten bewusst entspannen!

www.entspannungstechniken.eu oder www.neuro24.de/entspan.htm