

# Spüren von Spannung und Entspannung

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Übungsfelder

Hintergrund

Varianten

Umsetzung im Alltag

# Beschreibung

In dieser Übung wird die Wirkung des Wechselspiels zwischen Anspannung und Entspannung erforscht. Zunächst schauen wir nach, ob wir im Körper Spannungen bemerken. Dann wird eine Region für die genauere Untersuchung ausgesucht. Es folgt ein Pendeln zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln in diesem Bereich. Dabei entsteht einerseits ein genaueres Bewusstsein für angespannte Muskeln, andererseits erkundet man auch die mit Entspannung verbundenen Zustände. Eine nützliche Nebenwirkung kann sein, dass dieses Wechselspiel generell Entspannung fördert.

# Dauer

Die Anleitung dauert 12 Minuten. Man kann die Übung auch verlängern und verkürzen.

# Übungsfelder

Die Übung stärkt bestimmte Aspekte des Körperbewusstseins, indem sie Einsichten in muskuläre Stressmuster fördert und erkennen lässt, wie sie sich genau anfühlen, sich organisieren und vielleicht auch, womit sie zusammenhängen.

Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung werden auch feinere Zwischenstufen deutlich und vielleicht auch welche Art von Gedanken und Erfahrungen diese Spannungsmuster beeinflussen. Es kann auch erfahren werden, wie muskuläre Anspannung die Weltsicht verändert und wie sich die Verhärtung der Muskulatur auf Beziehungen auswirkt.

# Hintergrund

„Einfach“ loszulassen wird uns oft und gerne empfohlen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Es kann dadurch vereinfacht werden, dass man mit dem muskulären Gegenpol der Entspannung, also dem Anspannen, beginnt. Mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung schaukelt man sich immer mehr in das Loslassen und Entspannen hinein. Bei häufiger Wiederholung stellt sich oft eine angenehme Ermüdung ein. Nach diesem Prinzip funktioniert auch die „progressive Muskelentspannung“ nach Edmund Jacobson.

# Varianten

Die Absicht der Anspannung erforschen: Spannungen im Körper wollen in der Regel etwas bewirken, daher die Frage in der Anleitung: „Was scheint die Spannung erreichen zu wollen?“ An dieser Stelle kann man Situationen oder Erfahrungen im Alltag auftauchen lassen, in denen sich die Spannung deutlich zeigt. Dann kann sie auch im Alltag leichter erkannt werden und ist dann für die Selbstregulierung leichter zugänglich.

In verspannte Körperregionen hineinatmen: Was passiert, wenn man bewusst in verspannte Körperregionen hineinatmet? Wie verändern sie sich beim Ein- und Ausatmen?

# Umsetzung im Alltag

Man kann sich die momentane Körperhaltung bewusst machen. Sie ist das Ergebnis von aktuellen muskulären Anspannungen, wirkt aber, wenn sie häufig eingenommen wird, auf eine chronische Organisation des Muskelsystem zurück. Im Alltag kann man in kurzen Momenten des Innehaltens den Körper auf Anspannungen hin absuchen, wie bei er Körperreise. Es ist oft überraschend, dass sich die Spannung in dem Moment, wo wir ihrer bewusst werden, wie von selbst löst. Wenn das nicht passiert, kann man mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung experimentieren.