

# Körperorientierte Entspannung

12.06.2022 um 08:45 – 10:15 h

---

## Definition, „Körperorientierte Entspannung“

Regelmäßig angewandt, dienen Entspannungsverfahren der Verringerung körperlicher, geistiger und seelischer Anspannung oder Erregung.

Das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Entspannung sind eng miteinander verbunden. In der Psychotherapie und im Wellness-Bereich werden Entspannungsverfahren häufig als Behandlungsmöglichkeiten eingesetzt.

Unter „körperorientierten Entspannung“ verstehen wir Verfahren, die direkt auf oder über den Körper wirken. Im Gegensatz dazu stehen die „kognitiven / geistigen Entspannungsverfahren“ die eher über die Vorstellung und die Konzentration auf etwas wirken.

## Was versteht man unter Entspannung?

Der Mensch kann nicht gleichzeitig gestresst und entspannt sein. Der natürlichste Weg zur Stressbewältigung ist die Entspannung.

Erzwingen kann man Entspannung nicht. Auf einer Skala bewegt sich der menschliche Gemütszustand von Stress und Anspannung bis hin zu innerer Ruhe und Entspannung. Gleichzeitig entspannt und angespannt ist man nicht, sondern nur entspannt oder nur angespannt.

Bei der Entspannung kommt es zu einem Umschaltprozesses von Aktivität auf Ruhe. Das vegetative Nervensystem, das Immunsystem und das Hormonsystem werden durch regelmäßige Entspannung in einen ausgeglichenen Zustand gebracht.

## Während der Entspannung sind folgende körperliche Reaktionen zu beobachten:

- Atmung wird ruhig und gleichmäßig
- Herzfrequenz sinkt
- Blutdruck sinkt
- Hautdurchblutung verbessert sich
- Muskelspannung verringert sich
- Immunsystem wird gestärkt
- Magen-, Darm- und Sexualfunktionen werden angeregt

Durch die Entspannung kann sich der Mensch von Anstrengungen erholen und neue Kraftreserven aufbauen.

Die Entspannung kann sich auf unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Organismus wirksam machen. Entspannung kann über die psychische Ebene (Konzentration, Achtsamkeit) oder über die physische Ebene (Muskulatur, Atmung) eingeleitet werden.

# Körperorientierte Entspannung

12.06.2022 um 08:45 – 10:15 h

---

## Erreichen eines Entspannungszustandes

Unser Körper und unsere Psyche spielen sich gegenseitig die Bälle zu. Wenn wir aktiv einen Entspannungszustand hervorrufen wollen, können wir sowohl mit unserem Körper als auch mit unserer Seele arbeiten. Die beste Möglichkeit ist, mehrere Entspannungsmethoden zu kennen und zu beherrschen. Entscheiden können Sie dann je nach Situation, welche Entspannungstechnik für Sie am Besten passt.

## Wichtig ist, dass

- die Entspannungsübung bei Ihnen wirkt und Sie in einen Entspannungszustand bringt.
- Sie die Entspannungstechnik regelmäßig einsetzen.
- Sie sich in einer akuten Stresssituation auf eine bestimmte Entspannungstechnik verlassen können, die bombensicher bei Ihnen wirkt.

## Entspannungstechniken

### Physische Bewegungen:

Eine gute Entspannung kann man in Form von gleichmäßigem Bewegungsrhythmus wie z.B. Walken, Spaziergehen, Joggen, Schwimmen etc. erreichen. Abbauen von Spannungen kann man auch durch Sex, Selbstbefriedigung, Tanzen, Radfahren oder Treppensteigen erzielen. Richtiges Auspowern in Form von Sport, z.B. Squash, Badminton, Tennis, Spinning etc. kann ebenso Entspannung bewirken.

### Yoga:

Yoga ist eine alte philosophische Lehre aus Indien, bestehend aus körperlichen Übungen, Meditation, Atem- und Konzentrationstechniken. In Deutschland stehen körperliche Übungen in Vordergrund, diese entspannen und beruhigen den Körper.

### Qigong:

Qigong ist eine Bewegungsform aus China, bestehend aus Konzentrations-, Atem- und Bewegungsübungen sowie Meditation. Diese Methode dient vorrangig der ruhigen, langsamen, meditativen Übung harmonisch fließender Bewegungen. Zielsetzung ist, die Lebensenergie am Fließen zu halten und Energieblockaden zu lösen. Ein regelmäßiges Training ist notwendig. Eingesetzt wird Qigong u.a. in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

# Körperorientierte Entspannung

12.06.2022 um 08:45 – 10:15 h

---

## Tai Chi:

Tai Chi ist eine uralte Bewegungsmethode aus China, die innere Blockaden lösen soll. Ausgeführt werden verschiedene Figuren, die tierischem Verhalten nachgemacht sind, es sind fließende Bewegungsabläufe im Zeitlupentempo. Tai Chi ist wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Günstig beeinflusst werden können z.B. die Atmung, das Herz-, das Kreislauf- und das Nervensystem. Für eine gute Harmonisierung sorgen die Übungen von Yin und Yang.

## EFT (Emotional Freedom Technique) / MET (Meridian Energie Technik):

EFT steht für Emotional Freedom Technique. Eine Kopie davon ist MET = Meridian Energie Technik. Die EFT wurde 1975 vom Amerikaner Gary Craig konzipiert und basiert auf einem komplizierten Klopfakupunktur-System des Arztes Cunningham. Zielsetzung ist das Lösen von Blockaden im Energiesystem des menschlichen Körpers. Es werden bestimmte Meridianpunkte am Kopf, am Oberkörper und an der Hand geklopft, während man sich auf die dazugehörigen Gefühle oder Probleme konzentriert oder sich akut in einem emotional aufgewühlten Zustand befindet. So werden Erregungen abgebaut und negative Gefühle überwunden. Der Psychologe Rainer Franke übernahm die Methode und benannte Sie in MET (Meridian Energie Technik) um. Er schrieb einige Bücher darüber und wurde im deutschsprachigen Raum bekannt. Es gibt keine wesentlichen Unterschiede zwischen EFT und MET.

## Jin Shin Jyutsu:

Die uralte japanische Heilmethode Jin Shin Jyutsu dient zur Harmonisierung der Lebensenergie. Unterschieden werde 26 Energiezentren am gesamten Körper und an den Händen. Durch sanfte Berührung dieser Punkte in unterschiedlicher Reihenfolge, je nachdem was bewirkt werden soll, können Energieblockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht sowie die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

In der 1930er Jahren entwickelte der US-Psychologe Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation). Diese setzt unmittelbar bei der Muskulatur an. Gezielt werden abwechselnd einzelne Muskelgruppen des Körpers an- und dann entspannt. Man geht nacheinander alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers durch. Zielsetzung ist es zu spüren, wie sich An- und Entspannung anfühlen, um dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Bei regelmäßiger Übung ist man schnell in der Lage, mit dieser Technik eine gute und tiefe Entspannung herbeizuführen.

# Körperorientierte Entspannung

12.06.2022 um 08:45 – 10:15 h

---

Ein kleines Reinschnupern in...

## Körpermassage mit PMR

(als Partnerübung oder allein durchführbar)

Anleitung:

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine rechte Hand...

Nimm wahr, wie sich deine Hand anfühlt...

Beginne nun deine Hand langsam mit der anderen Hand zu massieren... (Massage anleiten)

II: Spanne nun deine Hand maximal an und halte die Spannung :II

Löse die Spannung und nimm wahr, wie sich deine Hand nun anfühlt...

Massiere deine Hand wieder mit der anderen Hand, um die Entspannung noch besser wahrzunehmen...

II: Spanne nun deine Hand erneut maximal an und halte die Spannung :II

Löse die Spannung und nimm wahr, wie sich deine Hand nun anfühlt...

Massiere deine Hand wieder mit der anderen Hand, um die Entspannung noch besser wahrzunehmen...

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand...

Nimm wahr, wie sich deine Hand anfühlt...

Beginne nun deine Hand langsam mit der anderen Hand zu massieren...

II: spanne deine linke Hand maximal an und halte die Spannung :II

Löse die Spannung und nimm wahr, wie sich deine Hand nun anfühlt...

Massiere deine Hand wieder mit der anderen Hand, um die Entspannung noch besser wahrzunehmen...

II: Spanne nun deine Hand erneut maximal an und halte die Spannung :II

Löse die Spannung und nimm wahr, wie sich deine Hand nun anfühlt...

Massiere deine Hand wieder mit der anderen Hand, um die Entspannung noch besser wahrzunehmen...

# Körperorientierte Entspannung

12.06.2022 um 08:45 – 10:15 h

*Lege nun beide Hände auf deine Oberschenkel und nimm wahr, wie sich die Hände anfühlen.*

*Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Unter- und Oberarme und lasse bewusst alle Anspannung aus deinem Körper gleiten...*

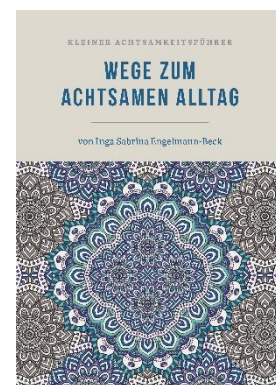
*Komm mit der Aufmerksamkeit in deine Schultern und lasse diese bewusst sinken und nimm deinen Körper in Gänze wahr.*

Danke für Eure Teilnahme...

*Wer zu diesem Thema etwas für sich tun möchte, den lade ich zu meinen Büchern ein. Aktuell sind sie nur direkt über mich oder die Praxis zu beziehen. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.*



18,50 Euro



9,50 Euro

Inga Sabrina Engelmann-Beck  
Vor dem Ishoop 1  
29582 Hanstedt  
[info@heilpraktiker-hanstedt.de](mailto:info@heilpraktiker-hanstedt.de)  
02855 – 85 34 150