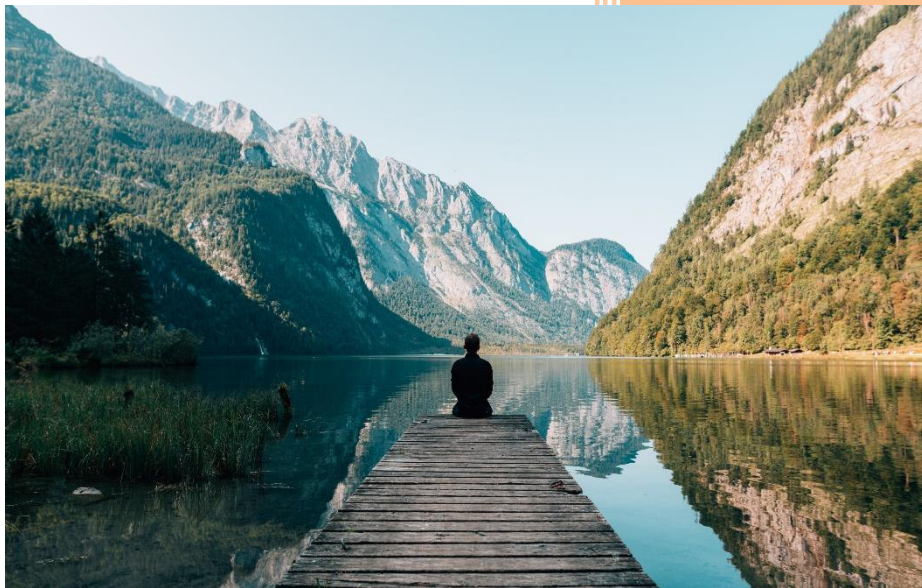


Ein Potpourri voller Entspannungsmethoden



Inhalt

1	Entspannen, aber wie?	8
2	Zur Ruhe kommen Physiologisch	11
2.1	Homöostase.....	11
2.2	Was bewirkt die Homöostase?.....	11
2.3	Die Steuerzentrale Hypothalamus	13
2.3.1	Die Schilddrüse.....	14
2.3.2	Das Wachstum.....	14
2.3.3	Appetit und die Sättigung.....	14
2.3.4	Für den Sexualtrieb.....	15
2.3.5	Die Körpertemperatur.....	15
2.3.6	Wasser- und Salzgehalt.....	15
2.3.7	Die Energiegewinnung oder Bereitstellung.....	16
2.4	Gehirnwellen.....	17
2.5	Dein Gehirn will mitschwingen.....	18
2.6	Übung 1: Meeresrauschen.....	18
2.7	Die Kraft des Unterbewusstseins.....	18
2.7.1	Identifikation mit dem Wachbewusstsein.....	18
2.7.2	Wachbewusstsein, Betawellen Zustand.....	19
2.7.3	Tagträumen und Visualisieren, Alphawellen Zustand.....	19
2.7.4	Kreativität und Spiritualität, Thetawellen Zustand.....	19
2.7.5	Tiefschlaf und intuitiven Aufmerksamkeit, Deltawellen Zustand.....	19
3	Kreativität gegen Stress- die vier Phasen des kreativen Prozesses.....	19
3.1	Vorbereitung: »Input« Betawellen.....	20
3.2	Inkubation: »Processing« Loslassen	20
3.3	Idee, Einfall, Eingebung: »Output« Awakened Mind.....	20
3.4	Realitätsprüfung: »Verification« Bring es in Beta!.....	21
4	Von Atem-Achtsamkeit und Gasstoffwechsel.....	22
4.1	Zwei Atemtypen.....	22
4.2	Atemtechniken: Achtsames Atmen will gelernt sein	23
4.2.1	Atemphysiologische und -anatomische Grundlagen	23
4.2.1	Übung 1: Wahrnehmungsübung Konzentration und Ruhe	24
4.2.2	Übung 2: Wahrnehmungsübung aus der Yoga-Praxis	24
4.2.3	Äußere und innere Atmung	25
4.2.4	Wissenschaft und Yoga-Praxis.....	26
4.2.5	TCM-Praxis	26
4.2.6	Das Qi Wecken – Eine Basisübung im Qi Gong.....	27
4.2.7	Entspannung durch richtiges Atmen.....	27

4.2.8	Übung 3: reinigenden Atmung	28
4.2.9	Übung 4: tonisierende Atmung.....	28
4.2.10	Übung 5: Wellenatmung.....	28
4.2.11	Übung 6: Bauchatmung im stehen.....	28
4.2.12	Übung 7: umgekehrten Bauchatmung.....	29
4.2.13	Übung 8: Der verbundene Atem- atme Energie	29
4.2.14	Übung 9: Wechselatmung.....	29
4.2.15	Übung 10: Kapalabhati oder die Feueratmung.....	30
4.2.16	Übung 11: Bewegungsatmung.....	31
4.2.17	Übung 12: An der frischen Luft spazieren gehen	31
4.2.18	Übung 13: Gehmeditation.....	31
5	Biorhythmus und Schlaf	31
5.1	Tageszeit / Haupt- und Nebenphasen unseres Biorhythmus.....	32
5.2	Schlaf das A und O für den Biorhythmus	32
5.3	Schlaf-ein essenzielles Vitalbedürfnis -nicht nur das Gegenstück zum Wachsein. ...	32
5.4	Schlaf und Gehirn.....	33
5.5	Besser schlafen, das Gehirn schützen	33
5.6	Die Architektur des Schlafs	34
6	Die Herzfrequenzvariabilität.....	35
6.1	Was die Herzfrequenzvariabilität über unsere Gesundheit sagt.....	35
6.2	Was genau ist die HRV?.....	35
6.3	Warum ist eine größere Herzfrequenzvariabilität besser?	35
6.4	Was beeinflusst die Herzfrequenzvariabilität?	35
6.5	Wie lässt sich die Herzfrequenzvariabilität verbessern?.....	36
6.6	Wie kann man auch zu Hause die HRV regelmäßig messen?.....	36
6.7	6 zu 6 Atemübung und die Wirkung	36
6.7.1	Die HRV ist durch körperliches und psychisches Training verbesserbar.	36
6.7.2	Selbstkontrolle der Atmung an Referenzwerten.....	37
6.7.3	Übung 1: 6 zu 6 Atmung.....	37
7	Den Stress zielgerichtet und Lösungsorientiert gestalten.....	38
7.1	Anspannung oder Flow.....	38
8	Kontemplation vs. Meditation.....	39
8.1	Kontemplation.....	39
8.2	Meditation.....	39
8.3	Meditation – Kontemplation im Christlichen Sinn.....	39
9	Akzeptieren und Loslassen.....	40
9.1	Akzeptieren heißt nicht, dass wir es wollen oder es uns ausgesucht haben.....	40

9.2	Akzeptieren ist ein aktives Tun. Es gibt keine Abkürzung.....	40
9.3	Akzeptieren heißt nicht, dass wir schwach sind und aufgeben.....	40
9.4	Akzeptieren heißt nicht, dass etwas für immer so bleiben muss.....	40
9.5	Achtsamkeitsübungen.....	41
9.6	Was versteht man überhaupt unter Achtsamkeit?.....	41
9.7	Zur Achtsamkeit gehört mehr als die bewusste Wahrnehmung!.....	41
9.8	Wozu Achtsamkeit?.....	42
9.9	Wie üben?.....	43
9.10	Wann und wo?.....	43
9.11	Achtsamkeitsübung Nr. 1, Bekanntes neu entdecken.....	43
9.12	Achtsamkeitsübung Nr. 2, Den Atem spüren.....	43
9.13	Achtsamkeitsübung Nr. 3, Punktgenau zielen.....	44
9.14	Achtsamkeitsübung Nr. 4, Runter vom Gas!.....	44
9.15	Achtsamkeitsübung Nr. 5, Schritt für Schritt.....	44
9.16	Achtsamkeitsübung Nr. 6, In die Stille lauschen.....	45
9.17	Achtsamkeitsübung Nr. 7, Steine sammeln – Steine zerstreuen.....	45
9.18	Achtsamkeitsübung Nr. 8, Tiere als Spiegelbild.....	45
9.19	Achtsamkeitsübung Nr. 9, Gegenstände erfühlen.....	46
9.20	Achtsamkeitsübung Nr. 10, Unterwegs mit der Kamera.....	46
9.21	Achtsamkeitsübung Nr. 11, Dialog mit dem Körper.....	46
9.22	Achtsamkeitsübung Nr. 12, Aktuelle Tätigkeit erläutern.....	47
9.23	Achtsamkeitsübung Nr. 13, Sinnlichkeit beim Essen.....	47
9.24	Achtsamkeitsübung Nr. 14, Ein täglicher Zwischenstopp zum Innehalten.....	47
9.25	Achtsamkeitsübung Nr. 15, Perspektive ändern.....	48
9.26	Achtsamkeitsübung Nr. 16, Mit Achtsamkeit in den Tag starten.....	48
9.27	Achtsamkeitsübung Nr. 17, Aus den Augen des Malers.....	48
9.28	Achtsamkeitsübung Nr. 18, Stufe für Stufe.....	49
9.29	Achtsamkeitsübung Nr. 19, Abschalten!.....	49
9.30	Achtsamkeitsübung Nr. 20, Barfuß.....	49
9.31	Achtsamkeitsübung Nr. 21, Führen lassen.....	49
9.32	Achtsamkeitsübung Nr. 22, Temporäres Nichtstun.....	49
9.33	Achtsamkeitsübung Nr. 23, Der Weg ist das Ziel.....	50
9.34	Achtsamkeitsübung Nr. 24, Wandeln bei Kerzenschein.....	50
9.35	Achtsamkeitsübung Nr. 25, Mandalas – vom Zentrum ausgehend.....	50
9.36	Achtsamkeitsübung Nr. 26, „Farben fangen“.....	51
9.37	Achtsamkeitsübung Nr. 27, Das Hier und Jetzt zu Papier bringen.....	51
9.38	Achtsamkeitsübung Nr. 28, Blind in vertrauter Umgebung.....	51

10	Was ist Autogenes Training?.....	52
10.1	Wirkung des autogenen Trainings:.....	52
10.2	Wer sollte AT nicht praktizieren? (Kontraindikationen).....	53
10.3	Zusammenhang von Stress und Entspannung.....	53
10.4	Voraussetzungen / Kursvorbereitung.....	54
10.4.1	Raum-Ausstattung:.....	54
10.4.2	Störungen vermeiden:	54
10.4.3	Die Haltungen.....	54
10.5	Formeln und das Zurücknehmen.....	55
10.5.1	Die Ruheformel:.....	55
10.5.2	Schwereformel:	55
10.5.3	Wärmeformel:.....	56
10.5.4	Atemformel:.....	56
10.5.5	Sonnengeflecht-Formel: (Regulierung der Bauchorgane).....	56
10.5.6	Herzformel:.....	56
10.5.7	Stirnkühle-Formel:.....	57
10.5.8	Evtl. Zusatzformel Schulter-Nacken.....	57
10.5.9	Das Zurücknehmen.....	57
10.6	Ablauf der Kurseinheiten.....	57
10.6.1	Wir starten mit einer Ankomm-Übung. Teil 1.....	58
10.6.2	1. Austauschrunde.....	58
10.6.3	Auflockerungsübung, Teil 2	58
10.6.4	2. Austauschrunde.....	58
10.6.5	Beschreibung: 1. Kurseinheit - Schwereübung.....	59
10.6.6	Beschreibung 2. Kurseinheit - Schwereübung.....	61
10.6.7	Beschreibung: 3. Kurseinheit - Wärmeübung.....	61
10.6.8	Beschreibung: 4. Kurseinheit - Atemübung.....	62
10.6.9	Beschreibung 5. Kurseinheit - Sonnengeflecht /Bauch.....	63
10.6.10	Beschreibung: 6. Kurseinheit - Kopf/Stirn.....	64
10.6.11	Beschreibung: 7. Kurseinheit - Herzübung.....	65
10.6.12	Beschreibung: 8. Kurseinheit - Kompletter Durchgang.....	65
10.6.13	Beschreibung: 9. Kurseinheit - Achtsamkeitsübung.....	66
10.6.14	Achtsamkeitsübung.....	66
10.6.15	Beschreibung: 10. Kurseinheit - Phantasiereise.....	68
10.6.16	Die Reise zur Quelle.....	68
10.6.17	Abschlussritual:.....	71
11	PMR nach Jacobson.....	72

11.1	Überblick:.....	72
11.2	Was ist Progressive Muskelentspannung?	72
11.3	Was heißt "progressiv"?	72
11.4	Wie funktioniert progressive Muskelentspannung?	72
11.5	Progressive Muskelentspannung: Die 5 Phasen des Übens.....	73
11.6	Übungsabfolge der 17 verschiedenen Muskelgruppen	73
12	Progressive Muskelentspannung: Worauf sollten Sie achten?	73
12.1	Wie wirkt progressive Muskelentspannung?	74
12.2	Unmittelbare Auswirkungen auf den Körper.....	74
12.3	Langfristige Auswirkungen auf den Körper	74
12.4	Anwendungsgebiete der progressiven Muskelentspannung.....	74
12.5	Wann sollte auf progressive Muskelentspannung verzichtet werden?.....	75
13	Der Body-Scan ist eine Meditationsübung.....	75
13.1	Wie lange dauert der Bodyscan?	76
13.2	Ursprung liegt in der buddhistischen Vipassana-Tradition.....	76
13.3	Einleitung	76
13.4	Hauptteil.....	76
13.5	Ausklang	77
13.6	Herausführen	78
13.7	Das Vipassanâ als Kernmeditation und –Tradition.....	78
13.7.1	Der Meditationsansatz:.....	78
13.7.2	Übungsweg.....	78
13.8	Mudras -.....	79
13.8.1	Anjali (Namaskar) Mudra.....	79
13.8.2	Jnana oder Chin Mudra.....	80
13.8.3	Vishnu Mudra.....	80
13.8.4	Yoni Mudra.....	80
13.8.5	Dhyana Mudra	81
13.8.6	Karana Mudra.....	81
13.8.7	Abhaya Mudra.....	81
13.8.8	Kalasvara (Kaleshwara) Mudra	81
13.8.9	Uttarabodhi (Kshepana) Mudra.....	82
13.8.10	Wie oft und wie lange muss ich ein Mudra halten?.....	82
13.8.11	Wie wirken Mudras?.....	82
14	Fünf Minuten Stille	83
14.1	4 Gründe, warum STILLE wichtig ist.....	83
14.1.1	Stille hilft gegen Ihren Stress.....	83

14.1.2	Stille lädt Ihren mentalen Akku wieder auf	84
14.1.3	Stille fördert Ihre Kreativität	84
14.1.4	Stille lässt Ihr Gehirn „wachsen“	84
14.2	Stille kann auch laut sein!	84
14.3	Tipps für akustische Auszeiten	84
14.3.1	Einen Rückzugsraum einrichten.....	84
14.3.2	Große, öffentlich zugängliche Räume.....	84
14.3.3	Stille Urlaube.....	85
14.3.4	Auch eine Möglichkeit: Ohrstöpsel.....	85
14.3.5	Zeitiger aufstehen für ein stilles Morgenritual.....	85
15	Bewegung und Dehnung	86
15.1	Übungen für Ihre Hüfte.....	87
16	Metaphern	90
16.1	Vom Wasser im Brunnen.....	90
	Quellen:.....	90
	Bild: Mudra Focus on Yoga Simone Leuschner	90