

Drei TOP-Entspannungstechniken

Autogenes Training

Das autogene Training wurde von J. H. Schultz entwickelt und ist das wohl bekannteste Entspannungsverfahren. "Autogen" bedeutet "selbst", bei dieser Entspannungsmethode geht es also darum sich selbst gesteuert körperliche und seelische Entspannung zu verschaffen.

Einfache Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. Sie werden einfach in der „Droschkenkutschhaltung“ durchgeführt, d.h. sitzend, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, der Kopf ist nach vorne gebeugt. Empfindungen wie Schwere, Ruhe, Wärme und Kühle werden durch die Wiederholung von Entspannungsformeln und den mentalen Kontakt (allein durch das Denken daran) zum jeweiligen Körperteil hergestellt. Die Übungen führen zu innerer Ruhe und Lockerung der Muskulatur.

Yoga

Yoga ist eine von sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie, die rund 4.000 Jahre zurückreicht. Yoga kann sowohl als "Vereinigung" oder "Integration" als auch als "Unterjochung" der Bewusstseins-Regungen (chitta-vrittis) im Sinne der "Selbstbeherrschung" übersetzt werden.

Das bei uns in Kursen oder Sportstudios angebotene Yoga besteht meistens aus drei Elementen: körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Am bekanntesten sind wohl die durchaus anspruchsvollen Übungen wie der Lotussitz und der Kopfstand. Es gibt aber auch unterhalb dessen viele sehr einfache Bewegungsabläufe. Yoga ist auch ein umfassendes Entspannungsverfahren. Zu den Effekten zählen eine größere Festigkeit, Leichtigkeit und Beweglichkeit.

Meditation

Hinter dem Begriff Meditation verbirgt sich nicht nur eine bestimmte Technik. Es gibt unzählige Techniken aus verschiedenen religiösen Richtungen und Schulen.

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben. Dann steht das gegenwärtige Erleben ganz und gar im Vordergrund. Du befreist dich von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Ängste usw.).

Viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwaches Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind.