

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 305

**WS Happy End mit
Kurzentspannungsformen**

Referent/in: Pröll, Anna Maria

Gruppenklopfmassage

Paarweise im Raum stehen und sich eine Klopfmassage geben. Auf ein Signal hin wechselt der vordere Partner zu einem anderen und gibt eine Klopfmassage.

Eine Körperseite abklopfen und dann nachspüren

Heart Chakra Meditation

Mit den Füßen je einen Wiegeschritte rechts und links nach vorne, zur Seite und nach hinten ausführen. Die Arme dazu nach vorne und zur Seite öffnen und wieder zum Herzen führen.

Kreisende Handflächen

Der Partner streckt seine linke Hand aus, die Handfläche zeigt nach oben. Führe jetzt deine eigene rechte Handfläche in einigem Abstand über seine Hand, bist du das Gefühl von maximaler Qi Empfindung hast. Lasse jetzt deine Hand über die ruhige Hand des Partners gegen den Uhrzeigersinn rotieren, als wäre der Mittelpunkt deiner Handfläche ein Laserstrahl, der einen Kreis um den Handteller des Partners beschreibt. Vergrößere den Umfang des Kreises, bis zum Handgelenk und zu den Fingern des Partners. Nach einiger Zeit wechselt die Kreisrichtung. Gegen den Uhrzeigersinn erzeugt Yin (=Abkühlung) im Uhrzeigersinn erzeugt Yang (= Hitze). Diese Übung ist geeignet um Energien zu erspüren und zu übertragen.

Atmen und bewegen im Stand: Übung 1: Ausatmend die Arme mit geballten Fäusten in Schulterhöhe nach vorne heben, einatmend, die Arme mit geöffneten Händen zur Seite öffnen, ausatmend wieder vor den Brustkorb und einatmend nach unten senken. Übung 2: Ausatmend den Körper lang werden lassen, einatmend wieder zur Normalgröße

Flanken-Atmung: den rechten Arm über die Seite nach oben heben, mit der linken Hand die rechte Brustkorbseite abklopfen, dann die linke Hand auf den Rippen ruhen lassen und in die aufliegende Hand ein- und ausatmen, dabei in die Rippendehnung und den rechten Lungenflügel spüren

Stress ausatmen

Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund aus. Dabei vorstellen man atmet aus einer hellen Lichtblase reinigendes Licht ein und in eine untere Lichtblase graues aus. So lange, bis das Ausatmen die gleiche Helligkeit wie das Einatmen hat und man das Gefühl von Stressabbau und Entspannung erlebt.

Schnelle Beruhigung

Mit der rechten Hand die eigene Stirn halten und die linke Hand an den Hinterkopf legen. Ruhig durchatmen

Zoomen mit den Augen

Einen Zeigefinger vor die Nase halten und die Nase und den Finger fixieren. Den Finger weiter nach vorne bewegen, bis man ihn doppelt sieht. Ebenso mit anderen, weiter entfernten Gegenständen im Raum durchführen. Dies beruhigt den Vagusnerv den zehnten Hirnnerv, der das Signal praktisch an den größten Teil des Körpers sendet.

Kiefer und Nacken entspannen: Die beiden Grübchen vor den Ohren kreisend massieren.

Mit dem Unterkiefer dehnende Bewegungen nach rechts und links ausführen.

Mit der Nasenspitze Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn ausführen/die Augen mit bewegen.

Den Nackenmuskel festhalten und den Kopf drehen und nach vorne neigen

Mit der Zunge gegen den Gaumen, Zungengrund, in die rechte und linke Wange drücken (5 sec)

Partnerübung: Schulterentspannung: A sitzt und B kniet dahinter. B legt die Hände auf die Schultern und beobachtet die Atembewegung (und hebt und senkt die Hände leicht mit)

Lungen aufpumpen: Schließe die Augen, atme ein und zähle dabei in Gedanken bis zwei. Dann die Luft anhalten, dabei wiederum bis zwei zählen. Nicht ausatmen! Weiter einatmen, wieder zwei Einheiten. Luft anhalten, bis zwei zählen. Weiter einatmen und bis zwei zählen. So lange, bis die Lungen voll sind, Du also nicht weiter einatmen kannst. Dann in einem Atemzug – langsam – durch den Mund ausatmen. Atme ein paar Mal ganz normal. Das Ganze etwa drei Mal wiederholen.

Atemlenkungen

- Beim Einatmen denkt man innen in den Kopf hinein bis zur Schädeldecke. Ausatmend denkt man in den Bauch.
- Einatmung Stirn, über HWS, BWS, LWS, Kreuzbein, Steißbein/Schambein, Ausatmend den Weg zurück zur Stirn.
- Arme im V, Beine leicht geöffnet. Einatmung über die Hände, Wirbelsäule; Ausatmung über Wirbelsäule in die Beine und aus dem Körper und zurück zu den Händen.

Entspannung der Stirn und des Geistes.

Gib die Kuppe des rechten Daumens auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Drehe mit sanften Druck den Daumen 5 Mal im und gegen den Uhrzeigersinn. Dann spüre den Punkt zwischen den Augenbrauen. Schau dabei mit geschlossenen Augen ins Unendliche. 3 Mal. Streife mit Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände vom Punkt zwischen den Augenbrauen nach außen. Gehe dabei oberhalb der Augenbrauen entlang über die Schläfen, dann vor den Ohren entlang bis zu den Jochbeinen (Wangenknochen). Der Druck der Finger gegen den Kopf sollte im Punkt zwischen den Augenbrauen mittelstark sein, beim Nach-Außen-Gehen sanfter werden, über den Schläfen sehr sanft und vor den Ohren wie Streicheln ein. 3 Mal.

Zungen PME

Die Zunge gegen den Gaumen, den Zungengrund, in die rechte und linke Weg drücken und über die Zahnreihen streifen. Je 5 sek. Drücken und das Ganze 3x durchführen. Vorher und nachher im Ellbogenstütz den Kopf in den Nacken legen und die Spannung im Nacken vor und nach der Übung vergleichen.

Augen geschlossen Die Augenlider von innen her anschauen

Mit den Augen lächeln

Handfläche an Handfläche: Setze dich aufrecht und lege deine Handinnenflächen ohne Druck aneinander. Fühle mit der rechten Hand die linke. Spüre dabei auch den Kreis aus Schultergürtel, Oberarme, Unterarme und Händen. Fühle nun mit der linken Hand die rechte. Wechsle hin und her, bis du beide Hände als Einheit fühlst.

Fingerspiele: Mit dem Daumen jeder Hand nacheinander die anderen Finger berühren / gegengleiche Richtung / versetzte Ausführung / schnell / in Zeitlupe / mit Druck / hauchzart

Vierfüßlerstand

Arm über den Rücken gleiten lassen, dabei unterschiedliche Bewegungsrichtungen nutzen
Ebenso mit ausgestrecktem Bein der Gegenseite (Fuß am Boden)

Päckchenlage:

Tief in den Bauch und unteren Rücken atmen
Ebenso mit einem ausgestrecktem Arm (Hand am Boden)
Ebenso mit einem nach hinten ausgestreckten Bein (Fuß am Boden)

Zwischen den Übungen **positive Suggestionen** einfließen lassen: Die nächste Übung mache ich sanft....

Herzchakrameditation

Komme in eine angenehme Sitzposition Schließe deine Augen
Lege eine Hand auf den Brustkorb und eine auf deinen Bauch. Atme gedanklich in den Brustkorb ein und in den Bauch aus. Nach 10 Atemzügen atmest Du gedanklich anders herum. Dann lege die Hände auf die Oberschenkel und spüre eine Weile nach.

Von Steifheit zur Bewegung

1. Spüre die verspannte Stelle auf
2. Lenke die Atmung dorthin und erforsche sie noch weiter
3. Spüre welche Bewegung diese Körperstelle machen will; stelle Dir die Bewegung erst mal vor, bevor Du sie tatsächlich tust
4. Die Bewegung tatsächlich ausführen und genau beobachten. Dabei immer langsamer werden.
5. Beim Bewegen einatmen und beim Ausatmen innehalten und spüren

Antistressmeditation

Aufrecht Sitzen. Die Arme lang nach vorne ausstrecken mit den Handflächen nach oben, als würde man etwas auf den Händen tragen. Mit der Ausatmung die Arme lang nach oben führen und hinter sich werfen. Die unsichtbare Last schwungvoll hinter sich werfen. Einatmen in die Ausgangsposition. Etwa 3-11 Minuten lang.

Seitlage Beine gewinkelt, Arme lang nach vorne ausgestreckt, Handflächen aufeinander

1. Den oberen Arm über den unteren nach vorne und zurück schieben
2. Die Bewegung größer werden lassen
3. Den Atem dazu wahrnehmen
4. Spüren welche anderen Körperteile sich mitbewegen
5. Oberen Arm über den Kopf anheben und zurückführen
6. Die letzte Bewegung bis zur anderen Körperseite Richtung Boden ausführen

Den Körperraum spüren

Stell Dir vor, Du hättest Deinen Brustkorb ihn noch nie gesehen und möchtest ein Gefühl für dessen Form bekommen. Spüre zunächst die Stelle, auf der er aufliegt, dann spüre die Vorderseite, wandere weiter zu den Flanken. Spüre von innen heraus die Haut die deinen Brustkorb umgibt. Stell dir deinen Brustkorb leer vor. Wie weit ist der Abstand von den Rippen oben zum Boden, von einer Seite zur anderen zur anderen, Vom Halsraum zum Zwerchfell? Lasse den Brustkorb einige Male von einer zur anderen Seite rollen und stelle ihn dir dabei als hohle Kugel vor.

Kopfbewegungen mit Affirmationen:

Nach vorn beugen

Ich akzeptiere mich so wie ich bin.

Nach rechts und links drehen

Ich weiß, dass alles zwei Seiten hat.

Seitwärts sinken lassen

Ich darf hin und wieder den Kopf hängen lassen

Mentale Tiefenentspannung

7-rot

Atme tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Sieben und die Farbe ROT vor.

Entspanne dabei deinen Kopf, zunächst die Kopfhaut, die Stirn und dann die Augenbrauen.

Nun auch deine Ohren und das Kinn. Lasse auch die kleinen Muskeln um die Augen und den Mund locker. Lasse sie los und spüre, wie dein ganzer Kopf und das Gesicht sich entspannen.

6-orange

Atme wieder tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Sechs und die Farbe ORANGE vor.

Entspanne dabei deinen Oberkörper. Lass deine Schultern und Arme fallen und entspanne dann den ganzen Oberkörper und das Zwerchfell. Spüre wie er sich entspannt und völlig locker wird.

5- gelb

Atme wieder tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Fünf und die Farbe GELB vor.

Entspanne dabei deinen Bauch und die Beine bis zu den Füßen. Spüre ganz deutlich wie sich dein Bauch und deine Beine entspannen und alle Muskeln sich lockern.

Dein Körper ist nun völlig entspannt, alle Muskeln sind locker und deine Nerven sind völlig gelöst.

4-grün

Atme wieder tief ein und während du ausatmest stellst du dir die Zahl Vier und die Farbe GRÜN vor.

Entspanne nun auch deinen Geist. Lasse die Gedanken die kommen einfach vorüberziehen und verwehen.

3-blau

Atme nun wieder ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Drei und die Farbe BLAU vor. Spüre wie sich Dein Geist mehr und mehr entspannt, wie die Gedanken verwehen und Du geistig immer ruhiger wirst.

2-lila

Atme wieder ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Zwei und die Farbe LILA vor.

Dein Geist wird nun absolut ruhig. Nun kommen keine neuen Gedanken mehr. Spüre die wunderbare Stille in dir.

1-violett

Atme noch einmal ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Eins und die Farbe VIOLETT (wie Stiefmütterchen) vor. Während du dieses Violett vor deinem geistigen Auge siehst, spürst du in dir absolute Stille. Du gibst dich ganz dieser wunderbaren Erfahrung hin. Du bist nun im innersten deines Wesens. Die absolute Stille erfasst dein ganzes Ich und füllt es völlig aus. Du selbst wirst zu dieser absoluten Stille. Du spürst wie du dich in dieser wunderbaren Stille geistig und körperlich erholst und neue Kraft schöpfst.

Lichtmeditation/Liebevolle Güte

Für die Öffnung des Herzens.

Setze dich ruhig hin und schließe die Augen. Atme tief und gleichmäßig in den Bauch, so dass der Bauch sich beim Einatmen leicht nach außen wölbt und beim Ausatmen nach innen zieht und absinkt. Konzentriere dich auf dich selbst, fühle Deinen Körper und dein Empfinden. Stell Dir einen wunderschönen Sternhimmel vor. Suche Dir einen Stern aus, er gehört nur Dir. Du stehst unter diesem Stern, in seinem Licht. Wiederhole folgende Affirmationen geistig:

„Ich wünsche mir selbst Licht und Liebe. Möge es mir gut gehen. Möge mein Herz offen sein. Möge ich eine Quelle der Freude für andere sein.“

Schicke diesen Stern an eine Dir liebe Person und wiederhole geistig:

„Ich schicke Dir Licht und Liebe. Möge es Dir gut gehen. Möge dein Herz offen sein. Mögest Du eine Quelle der Freude für andere sein“

Konzentriere dich jetzt auf eine Person, mit der Du in letzter Zeit nicht so gut zurechtkamst, vielleicht aus Deinem privaten Bereich, oder mit der Du nicht so gut zusammen arbeiten kannst. Wiederhole geistig:

„Ich schicke Dir Licht und Liebe. Möge es Dir gut gehen. Möge dein Herz offen sein. Mögest Du eine Quelle der Freude für andere sein“

Dann spüre gleichzeitig dich selbst, dein Herz und das Gefühl von Liebe und Verbundenheit und wiederhole ein paar Mal: „Ich schicke mir Licht und Liebe. Möge es mir gut gehen. Möge mein Herz offen sein. Möge ich eine Quelle der Freude für andere sein“

Lasse Deinen Atem tief und gleichmäßig fließen.

Lasse Deinen Atem ruhig kommen und gehen, ohne den Atem zu beeinflussen.

Öffne die Augen und werde Dir bewusst, wie viel schöner die Welt jetzt aussieht.

Am Ende der Stunde die Halle in Zeitlupe verlassen