



## Dynamische Körperentspannung

Die Übung nutzt das Prinzip der aktiven Entspannung durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Diese Übung hilft gerade dann besser als passive Entspannung durch Ruhe, wenn dein Körper sehr verspannt ist.

Lege dich entspannt auf die Matte (Shavasana) und lass dich mit jedem Ausatmen tiefer sinken.

Spanne den rechten Fuss an, indem du die Zehen zum Körper heranziehst, halte die Spannung, während du innerlich bis drei zählst und lass sie los.

Drücke die Zehen des rechten Fusses kräftig zum Boden, zähle bis drei und lass sie los.

Drücke die Kniekehle des rechten Beines zum Boden und spanne das ganze rechte Bein kraftvoll an. Halte die Spannung, während du auf drei zählst und entspanne das Bein.

Spanne dann nacheinander die Zehen des linken Fusses, die Kniekehle und das ganze Bein an und lass jeweils nach einer Pause die Spannung wieder los.

Drücke jetzt die rechte Schulter auf den Boden und spanne den ganzen rechten Arm an, halte die Spannung und zähle bis drei und lass sie los.

Balle die rechte Hand zu einer Faust, halte die Spannung und lass sie los.

Strecke und spreize die Finger weit auseinander, halte die Spannung und entspanne die rechte Hand.

Gehe in gleicher Weise mit der linken Seite vor: Spanne Schultern, Arm und Hand, halte die Spannung und entspanne sie wieder.

Spanne die gesamte Gesichtsmuskulatur an indem du alle Muskeln zur Nase ziehst. Halte die Spannung, während du bis drei zählst und lass sie los.

Zum Schluss spannst du den ganzen Körper, halte die Spannung und lass wieder locker.





Winkle die Unterarme und die Beine an und lass die Arme und Beine mit einem hörbaren Ausatmen wegsinken. Wiederhole diese entspannende Bewegung mehrmals.

Vielleicht hast du jetzt Lust auf Musik? Dann lege etwas auf, das dich in Schwung bringt, singe und tanze nach Herzenslust.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 64