

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen von Herr Mühle



Zur Zeit haben viele Menschen Angst sich anzustecken oder krank zu werden. Zu viele Sorgen und Ängste machen uns aber krank und schwächen unser Immunsystem. Wenn im Kopf immer immer die gleichen Gedanken und Sorgen kreisen wird es Zeit, dass wir zwischendurch entspannen und wieder positive Gedanken, Erfahrungen und Gefühle in uns erzeugen. Die folgende Übung kann dir dabei helfen. Lies dir die folgende Anleitung zuerst genau durch, bevor du mit der eigentlichen Übung beginnst.

Info:

Eine Entspannungsübung ist ein aktiver Vorgang, bei dem du deine Aufmerksamkeit bewusst lenkst.

In dieser Übung ist dieser Ort vor allem dein Atem und dein Bauch.

Vorbereitung:

Gib in deinem Handy, Tablett oder Smartphone auf youtube den Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=LncqilbAcAs&pbjreload=10>

ein oder suche auf der Website www.mojos-cms.de oder auf „facebook.com/mojoscms“ die „Kurze Entspannung für Kinder und Erwachsene“. Sie dauert 12 Minuten.

Bereite dir einen bequemen Platz vor auf deinem Lieblingsstuhl oder Sessel, auf einem Sofa oder lege eine weiche Decke auf den Boden, auf die du dich legst.

Vorübung:

1. Setze dich bequem hin und schließe für einen Augenblick die Augen.
2. Lausche in dich hinein: wie fühlst du dich? Beschreibe für dich innerlich mit Worten: aufgeregt, nervös, freudig gespannt, ärgerlich, lustlos, müde
3. Lenke dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Folge dem Weg der Luft durch Nase und Luftröhre. Fühle, wie deine Brust sich hebt und senkt beim ein- und ausatmen, wie dein Bauch sich vorwölbt und von ganz allein wieder einsinkt. Du kannst deine Hand auf deine Brust oder deinen Bauch legen und der sanften Bewegung nachspüren. Tue dies für mindestens 10 Atemzüge. Zähle deine Atemzüge rückwärts: 10 9 8 7 ...

Lausche danach erneut in dich hinein: wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert? Beschreibe mit Worten: gelangweilt, müde, ruhiger, entspannter, noch nervöser ...

*Überprüfe für die nächste Übung deine Technik. Ist das Video startklar?
Liegen Kopfhörer oder Lautsprecher angeschlossen bereit?
Lies die folgende Anleitung genau durch, bevor du startest.*

Die Entspannungsübung:

Sorge dafür, dass du **für 15 Minuten allein sein kannst**. Lege dich bequem hin oder setze dich in einen bequemen Stuhl. Wenn du bequem liegst oder sitzt, lausche in dich hinein: gibt es irgendwo noch eine Stelle, wo es zwackt? Dann ändere deine Position, bis du wirklich bequem sitzt.

Jetzt startest du das Video. Du hörst eine angenehme Musik.
Achte auf die Stimme die du hörst und folge ihren Anweisungen.
Sie wird deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile deines Körpers lenken, vor allem auf deinen Atem.

Manchmal bewegt sich dein Geist fort, das liegt in der Natur unseres Gehirns. Das macht nichts. Wenn du dies bemerkt, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück und hörst wieder auf die Stimme.

**Wenn du müde wirst, bewege die Finger deiner rechten Hand ein wenig.
In dieser Übung solltest du nicht einschlafen.**

Manchmal kann es passieren das unangenehme Gefühle auftauchen. Dann kannst du jederzeit die Übung beenden und die Augen wieder öffnen.
Aber gib nicht so schnell auf! Unangenehme Gedanken und Gefühle sind oft hartnäckig und kommen gerne wieder, aber du kannst es lernen, deinen Geist immer wieder auf den Atem zu lenken.

Sage zu deinen Gedanken und Sorgen: ihr könnt mich gleich wieder plagen, diese 12 Minuten gehören jetzt mir!

Lausche danach erneut in dich hinein: wie fühlst du dich jetzt?
Hat sich etwas verändert? Beschreibe für dich mit Worten:
gelangweilt, müde, ruhiger, entspannter, noch nervöser ...

