



# Entspannungstipps

## Drei schnell wirksame yogische Entspannungsübungen

Über den Körper steuern wir auch die Entspannung der Psyche. Nach diesem Grundsatz funktionieren Bewegungen Sport, Atemübungen und Yoga als Entspannungstechnik: Entspannter Körper, entspannter Geist...

### 1. Tadasana, die Berghaltung

Diese Übung ist so ziemlich überall möglich, am besten barfuß oder zumindest mit flachen Schuhen.

So geht's:

- Du stehst aufrecht, gerade. Du kannst Deine Augen geöffnet halten oder sie für eine bessere Entspannung schließen. Deine Arme hängen entspannt, die Hände locker zur Seite oder nach vorne geöffnet. Deine Füße sind in genau der Entfernung voneinander, wie Du fest und sicher ohne zu schwanken stehen kannst.
- Hebe alle Zehen kurz an und grabe sie dann fest in den Boden hinein. Suche Dir einen sicheren Stand. Spüre, wie sich Dein Körpergewicht auf Deine Füße verteilt, Ferse, Mittelfuß, Vorfuß, Zehen.
- Deine Knie sind minimal angewinkelt, damit dein Becken ein wenig nach vorne kippen kann. Kreuzbein vorschieben, dafür leicht das Gesäß anspannen und Becken ein klein wenig nach vorne drücken.
- Hebe Deine Schultern an und lasse sie sanft nach hinten und unten fallen. Deine Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet und mit Deinem Nacken in einer Linie. Dein Blick hinter den geschlossenen Augen schaut geradeaus, Dein Kinn ist parallel zum Boden. Stelle Dir vor, an dem höchsten Punkt des Kopfes ist eine Schnur befestigt, die Dich sanft nach oben zieht.
- Nimm Deinen Atem wahr, wie er ruhig und natürlich fließt. Du kannst Dir vorstellen, wie aus Deinen Füßen Wurzeln wachsen und dich fest mit der Erde verbinden. Genau richtig

fest, um sicheren Stand zu haben und gleichzeitig nach oben hin flexibel zu bleiben. Stelle Dir weiter vor, Du nimmst mit jedem Einatmen Licht, Sonne oder Energie durch die Schädeldecke auf. Mit jedem Ausatmen gibst Du jede Anspannung durch die Füße nach unten ab. Lasse bei jedem Ausatmen bewusst los...

Genieße ruhig atmend die vollkommene Ruhe und Konzentration und die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Bleibe so für etwa 3 weitere Minuten und komme mit einem tiefen Atemzug achtsam wieder an.

---

## 2. Augenübungen

Langes, konzentriertes Arbeiten am Bildschirm strengt die Augen besonders an. Auch gegen Ermüdungserscheinungen bei Autofahren ist diese Übungsreihe nützlich. Sie sorgt sofort für geistige Entspannung und soll bei regelmäßiger Übung langfristig sogar die Sehkraft unterstützen.

So geht's:

- Du sitzt ruhig, gerade und entspannt. Nimm einige bewusste Atemzüge
- Augen öffnen, nach rechts schauen, der Kopf bleibt immer gerade. Dann nach links schauen, ca. 4 Mal jede Seite. Ruhig atmen dabei. Anschließend Augen schließen...
- Augen öffnen, nach oben, nach unten, nach oben, nach unten schauen 2 Mal. Augen schließen...
- Augen öffnen und nach rechts oben, links unten, rechts oben, links unten... 2 Mal-8 Mal. Augen schließen...
- Augen öffnen und nach links oben, rechts unten, links oben, rechts unten...2 Mal. Augen schließen...
- Augen öffnen und nach oben schauen. Von dort aus einen weiten Kreis im Uhrzeigersinn – 3 Uhr, sechs Uhr, neun Uhr, 12 Uhr schauen... 2 Mal wiederholen... Die Richtung wechseln... 2 Kreise... Augen schließen...
- Augenöffnen und mit dem Blick eine langsame Acht ziehen. Nach zwei Mal die Richtung wechseln. Augen schließen...
- Augen öffnen. Hand ausstrecken, Daumen in Augenhöhe hoch halten. Zur Nasenspitze schauen, dann auf den Daumen, dann in die Ferne. Daumen, Nasenspitze. 4 Mal insgesamt. Augen schließen.

Augen geschlossen halten. Reibe deine Handflächen schnell aneinander und lege dann deine Handflächen auf die Augen. Wiederhole diesen Vorgang 1 – 2 Mal.

Variante: Bei manchen Menschen (z.B. bei Kurzsichtigkeit) können diese Übungen zu Kopfschmerzen führen. Ist dies bei Dir der Fall, oder auch zur Abwechslung, dürfte diese Variante besser sein:

Schließe die Augen. Atme tief ein und aus (Bauchatmung). Denke an ein schönes Erlebnis, nimm wahr, was Du dort siehst, nimm die Geräusche oder die Stille wahr und auch, ob ein bestimmter Geschmack oder Geruch dazu gehört. Nimm wahr, was Du fühlst, wo Du in Deinem Körper das fühlst und lass das zugehörige Gefühl in Dir sich ausdehnen, ausbreiten. Atme weiter tief mittels Bauchatmung ein und aus. Wenn Du im Büro sitzt oder Dich unter Beobachtung fühlst, lege nun Deine Hände vor Dein Gesicht. Schneide jetzt Grimassen, mache ein Zitronengesicht, ziehe alle Muskeln zur Nase, reiße die Augen auf, gähne! Du kannst auch Geräusche dazu machen, laut seufzen, oder auch laut wie ein Löwe brüllen, wenn Du es Dir gerade leisten kannst. Zum Abschluss entspanne Deinen Kiefer, Deine Augen, glätte von innen Deine Stirn, Knete Deinen Nacken und lächle... entspannt.

---

### 3. Pratyahara

Nicht selten bringen wir uns durch zu viele Sorgen über die Dinge selbst in Stress. Für solche Situationen ist die Meditations-Übung Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne, sehr hilfreich. Du gönnst Dir damit einen Rückzug vom Stress, von den Dingen, von denen Du Dich vielleicht überfordert, überrollt fühlst, zu einem Ort der Stille, in Dir.

Für diese Meditation müssen wir uns nicht in ein stilles Kämmerlein mit Kerzenschein zurückziehen. Wann immer etwas an uns zieht, etwas zu viel wird, zu viele Gedanken oder Sinneswahrnehmungen da sind, ist Pratyahara die Übung, die uns wieder zentriert, nach innen führt.

So geht's:

- Schließe die Augen. Atme einige Male tief in den Bauch: Die Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Lasse dann den Atem natürlich fließen.
- Richte deine Sinne nun zuerst auf das Außen. Nimm wahr, was Du vor dem inneren Auge siehst, was Du hörst, was Du riechst. Nimm das wahr, ohne es zu bewerten, sei nur Beobachter, der Wahrnehmende. Richte Deine ganze Konzentration auf die Wahrnehmung, ohne sie in laut, leise, schnell, langsam, störend etc. einzuteilen, sei ganz wertfrei. Ich höre das Motorengeräusch – ich lasse es vorüberziehen. Ich nehme Stimmen wahr – ich lasse sie plätschern.
- Du wirst merken, dass gerade zu Beginn dieser Übungen die Konzentration sehr schnell nachlassen wird und Bewertungen sich einschleichen. Wiederhole dann die Wahrnehmung eines einzelnen Sinnesobjektes. Wenn Du konzentriert wertfrei beobachtest, wirst Du Deine Konzentration mehr und mehr auf „Innen“ verlagern.
- Das ist der zweite Schritt: Ziehe die Aufmerksamkeit von den Objekten ab und richte sie nach Innen. Komme in Dir zur Ruhe. Dein Geist hat dabei sozusagen das Kommando, wenn Du erkennst, dass nichts da draußen so wichtig oder relevant sein kann, dich von der Stille abhalten kann... Klingt leicht, dauert ein wenig, Übung macht den „Meister“.

Praktiziere dies, wann immer nötig oder möglich, es gibt hier keine Regeln, außer der, nicht aufzugeben...

---

*„Chaos & Verwirrung existieren nur an der Oberfläche. Tauche tief in deine Mitte ein, indem du dich von den sinnlichen Objekten zurückziehst und nach innen schaust; du wirst vollkommene innere Stille finden und höchsten Frieden genießen. Das ist Pratyahara. Nichts kann dein Gleichgewicht, deine Ruhe stören.“*

*Swami Sivananda*

**Habe Spaß & übe entspannt!**

Alles Liebe, Sabine



---

**Über Sabine Flechner**

Diplom-Betriebswirtin, NLP-Master und Trainer (DVNLP), Weiterbildungscoach und aktuell im 2. Jahr der Ausbildung zur Yogalehrerin (BYV). Ich lebe in Düsseldorf, Heidelberg und auf Mallorca. Meine Begeisterung für yogische Erkenntnisse gebe ich gerne auf [www.yogaps.de](http://www.yogaps.de) und in Workshops unter freiem Himmel (Outdoor-Yoga) weiter. Like, wenn es Dir gefällt, <https://www.facebook.com/yogaps.de>, ich freue mich auf Dich!