

## Lektion 6: Entspannungsübungen für den Körper und die tiefe Stimme

# Entspannung für den Körper und die tiefe Stimme

Nach dem Kapitel mit den Sekunden-Übungen finden Sie in dieser Lektion nun noch eine Auswahl von verschiedenen Entspannungsübungen für einen allgemeinen Entspannungszustand des Körpers.

Ein entspannter Körper wirkt sich einerseits sehr positiv auf Ihre präsen- te Ausstrahlung aus und sorgt vor allem für Ruhe in der tiefen Stimme auch bei längeren Sprechzeiten. Für einige Übungen werden Begriffe wie „kosmische Energien“ oder andere theoretische Energiezustände benutzt. Das ist natürlich nicht wörtlich zu verstehen, sondern hat einen Symbolcharakter für positive Zustände wie Entspanntheit, Wohlbefinden und innere Kraft. Nutzen Sie der- artige Begriffe nach eigenem Gusto und Verständnis.

Nutzen Sie auch die Tiefenatmungsübungen aus der Lektion 1. Tiefenatmungs- übungen bewirken neben der tiefen Stimme natürlich ebenso eine Entspann- heit des Körpers. Weitere Übungen aus den Bereichen Atmung und Entspan- nung finden Sie auch in dem Kurs „Der Blockadenbrecher“.

Stellen Sie sich ggfs. einfach mit Ihren favorisierten Übungen ein eigenes klei- nes Übungsprogramm zum Thema Entspannung zusammen.

## **Übung 1: Den Tag begrüßen**

*Ziel dieser Übung: Ruhe, Harmonie, Lebendigkeit*

Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und bleiben Sie dabei „weich“ in Ihren Knien, also keine durchgestreckten Knie machen. Schütteln Sie Ihre Hände und den Oberkörper etwas aus und machen Sie dabei einige Töne wie zum Beispiel ein wohltuendes Seufzen oder einfach irgendwelche Töne nach denen Ihnen gerade ist. Danach strecken Sie den Oberkörper wieder nach oben und schütteln Sie sich nochmals etwas aus. Sie werden Ruhe und Vitalität im Körper spüren.

## **Übung 2: Die Kraft der Sonne**

*Ziel dieser Übung: Energie, Entspannung, Lebendigkeit*

Beugen Sie bei dieser Übung wiederum den Oberkörper und die Arme nach vorne und stellen Sie sich nun vor, Sie würden die Sonne zwischen Ihren Händen halten. Spüren Sie nun die Kraft, die Wärme und die Energie Ihrer eigenen Sonne zwischen den Händen und richten Sie sich auf, wobei Sie Ihre Sonne mit nach oben ziehen und in einem Halbbogen über Ihren Kopf ziehen. Diese Übung bitte dreimal wiederholen und dabei bewusst während Sie die Übung ausführen, bewusst tief ein- und wieder ausatmen. Spüren Sie nach dieser Übung, wie sich Ihre eigene Energie positiv verändert hat.

## **Übung 3: Die Kraft des Mondes**

*Ziel dieser Übung: Energie, Entspannung, Lebendigkeit*

Eine ähnliche Übung wie die Sonnenübung, allerdings mit einer anderen Energie

Stellen Sie sich aufrecht hin und breiten Sie Ihre Arme aus. In beiden Händen halten Sie nun jeweils gedanklich einen Halbmond. Bringen Sie Ihre Hände über dem Kopf in einem Halbbogen zusammen und bilden Sie über Ihrem Kopf einen Vollmond. Lassen Sie die Energie des Vollmondes (z.B. „Weichheit“ oder „Eleganz“) auf sich wirken, atmen Sie während dieser Übung in ihrem eigenen Atemrhythmus tief ein und wieder aus und wieder-

holen Sie dann einige Male diese Übung. Spüren Sie auch hier nach, ob und wie sich Ihre eigene Energie verändert hat.

#### **Übung 4: Die Kraft des Windes**

*Ziel dieser Übung: Energie, Vitalität*

Breitbeinig stehen, die Knie leicht durchgedrückt. „Schwingen“ Sie Ihren Oberkörper nach rechts und nach links (bitte schnelle Bewegungen) mit ausgebreiteten Armen und Händen. Dabei entsteht ein leichter Luftzug. Diesen „Wind“ bei den Ausatmungen durch ein „Hui“ gedanklich verstärken und die Kraft des Windes nutzen als „Energiestrom“ welcher Ihren Körper durchströmt.

Bitte diese Schwingbewegungen mehrfach ausführen rechts, links und umgedreht.

#### **Übung 5: Der Adler**

*Ziel dieser Übung: Energie, Vitalität*

Stehend: Die Arme ausbreiten und stellen Sie sich nun vor, Sie hätten große und mächtige Flügel wie ein Adler. Bewegen Sie Ihre Adlerflügel wie bei einem echten Flug und fliegen Sie irgendwann einfach los. Spüren Sie im „Flug“ Ihre eigene Macht und die Atmung nicht vergessen.

#### **Übung 6: Die wärmende Körpermitte**

*Ziel dieser Übung: Wohlbefinden, Entspannung, die „Mitte finden“*

Bei dieser Übung haben in Gedanken einen wärmespendenden Holzkohlegrill in Ihrer Hüfte. Fachen Sie das Feuer an indem Sie mit und gegen den Uhrzeigersinn Ihr Becken kreisen und dabei die Holzkohle zum Glühen bringen. Machen Sie große und kleine Kreise, am besten dabei die Hände in die Flanken legen. Spüren Sie die wohltuende Wärme welche sich von Ihrer Hüfte ausgehend im ganzen Körper ausbreitet. Und bitte wiederum Ihre Atmung nicht vergessen.

## **Übung 7: Die Krönung**

*Ziel dieser Übung: Entspannung, Wohlbefinden, die eigene Energie spüren*

Legen Sie Ihren Kopf auf die rechte Schulter soweit als möglich (Dehnung) und atmen Sie in die Dehnung ein und wieder aus. Dieselbe Übung in die linke Schulter ausführen, dann ca. zwei bis dreimal die gesamte Übung wiederholen. Zuletzt den Kopf in der Mitte lassen und sich eine imaginäre Krone aufsetzen (Verstärkung des Effekts eigene Energie spüren und Selbstbewusstsein).

## **Übung 8: Die Energie des Herzens nutzen**

*Ziel dieser Übung: Entspannung, die eigene Weite spüren*

Bewegen Sie in Ihrem eigenen Atemrhythmus Ihre Brust nach vorne und dann nach hinten. Ebenso in die linke Richtung und in die rechte Richtung. Während dieser Übung bleiben Sie aufrecht ruhig stehen, nur die Brust bewegt sich in die verschiedenen Richtungen. Diese Übung bewirkt neben dem Atemeffekt eine Weitung des Brustraumes und soll Ihnen ein Gefühl für eine positive Energie des Herzens schenken.

## **Übung 9: Die Energie der Sterne nutzen**

*Ziel dieser Übung: Lockerheit und Präsenz*

„Tanzen und tanken Sie die Energie einen Stern“: Dies bedeutet, stellen Sie sich auf dem Boden einen wunderschönen sechseckigen Stern vor, dessen Umrisse Sie „nachtanzen“. Eine Seite eines Zackens mit dem linken Bein bei der Einatmung nach vorne tanzen und bei der Ausatmung zurück beispielsweise. Bei dieser Übung sind Sie natürlich völlig frei in Ihren eigenen Tanzbewegungen, es geht darum sich zu lockern und neben dem Vergnügen wiederum eine Energie aufzubauen.

## **Übung 10: Das Glück fischen**

*Ziel dieser Übung: Wohlbefinden und positives Denken*

Stellen Sie sich einen runden und flachen Teich vor, welcher sich vor Ihnen auf dem Boden befindet. In diesem imaginären Teich schwimmen unter Wasser Wünsche und positive Dinge.

Stehen Sie vor diesem Teich und denken Sie an positive Dinge wie z.B. abstrakt „Glück“ oder konkretere Elemente, was Sie sich wünschen. Von Zeit zu Zeit werden Sie einen Impuls für ein bestimmtes Element bekommen und in dem Moment springen Sie in den Teich und schnappen sich dieses Element. Es gehört nun Ihnen.

