

Ausdehnungsentspannung

Lege dich auf den Rücken und entspanne. In der Grundentspannungslage sind die Beine etwas auseinander, die Zehen fallen locker auseinander, die Arme vom Körper weg, Handflächen zeigen nach oben, Schultern weg von den Ohren, Nacken lang, Kiefergelenke entspannt, sanftes Lächeln. Es gibt auch andere Tiefenentspannungslagen, die du auch nutzen kannst. Du kannst die Ausdehnungsentspannung auch im Sitzen machen.

Wenn es dir hilfreich ist, lege 1-2 Kissen unter die Knie, wenn du willst auch ein dünnes Kissen oder eine Decke unter den Hinterkopf, und wenn es nicht so warm ist, dann lege eine Decke über dich.

Wir beginnen mit dem Anspannen und Loslassen der verschiedenen Körperteile, wie wir es bei Yoga Vidya bei den Tiefenentspannungen fast immer machen. Halte hier jeweils die Anspannung für einen Moment.

Hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, lasse locker.

Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, lasse locker.

Hebe das Becken ein paar Zentimeter hoch, spanne Gesäß und unteren Rücken an, lasse locker.

Hebe den Brustkorb hoch, spanne den oberen Rücken an, lasse locker.

Hebe die Arme ein paar Zentimeter hoch, mache Fäuste, lasse locker.

Ziehe die Schulter hoch zu den Ohren, spanne die Schultern an, lasse locker.

Ziehe das Gesicht zur Nasenspitze hin zusammen, lasse locker.

Öffne den Mund, strecke die Zunge heraus, öffne die Augen, schaue zurück, lasse locker.

Drehe den Kopf von Seite zu Seite und zurück zur Mitte.

Vergewissere dich, dass du so liegst, dass du die nächsten 10-15 min. ruhig und entspannt in dieser Grundstellung liegen kannst.

Jetzt spüre die nach unten zeigenden Teile deines Körpers, die Teile des Körpers, die Bodenkontakt haben.

Spüre den Bodenkontakt von Versen und Waden.

Spüre die Schwere der Unterschenkel auf dem Boden.

Spüre den Bodenkontakt von Oberschenkel und Gesäß, und spüre so die Schwere des Beckens auf dem Boden.

Spüre den Bodenkontakt des Rückens.

Nehme wahr, welche Hautteile Bodenkontakt haben und spüre die Schwere des Brustkorbs auf dem Boden,

spüre die Schwere der Arme auf dem Boden.

Spüre, wie die Hände Bodenkontakt haben, die Unterarme, Ellenbogen und nehme wahr, in wie weit die Haut der Oberarme Bodenkontakt hat.

Spüre die Schwere der Arme auf dem Boden.

Jetzt spüre alle Körperteile, die Bodenkontakt haben, gleichzeitig.

Von Fersen, Beinen bis Rücken, Armen bis zum Hinterkopf.

Spüre die gesamte Kontaktfläche des Körpers mit dem Boden.

Und spüre dabei in die Erde hinein. Du kannst dir sogar vorstellen, dass du in die Erde hineinatmest. Vielleicht nimmst du dabei wahr, wie du schwerer und schwerer wirst, in die Erde hineinsinkst. Es kann aber auch geschehen, dass du, während du in Richtung Erde atmest, du das Gefühl bekommst, leichter zu werden oder zu schweben.

Jetzt spüre die nach links zeigenden Teile deines Körpers oder Energiefeldes. Spüre die nach links zeigenden Teile vom linken Fuß, Fußgelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel. Spüre die nach links zeigenden Teile von Hüfte und Bauch. Spüre die nach links zeigenden Teile von Fingern, Hand, Handgelenk und Unterarm. Spüre die nach links zeigenden Teile von Ellenbogen, Oberarm, Schulter und Hals. Spüre die nach links zeigenden Teile von Wange, Ohr und Schläfe. Spüre alle nach links zeigenden Teile deines Körpers oder Energiekörpers als Ganzes gleichzeitig – von linkem Fuß bis zum linken Ohr und linker Schläfe. Und während du gleichzeitig alle nach links zeigenden Teile deines Körpers oder Energiefeldes spürst, spürst du vielleicht ein Energiefeld, das nach links ausstrahlt. Vielleicht spürst du auch ein Lichtfeld nach links. Und du kannst dir auch vorstellen, dass du dich mit jedem Atemzug weiter nach links ausdehnst. Mit jedem Atemzug werde nach links weiter.

Jetzt spüre die nach rechts zeigenden Teile deines Körpers oder Energiefeldes. Spüre die nach rechts zeigenden Teile von rechtem Fuß, Fußgelenk, Unterschenkel, Knie. Spüre die nach rechts zeigenden Teile von Oberschenkel, Hüfte und Bauch. Spüre die nach rechts zeigenden Teile von Finger, Hand, Handgelenk und Unterarm. Spüre die nach rechts zeigenden Teile von Oberarm, Schultern und Hals. Spüre die nach rechts zeigenden Teile von Wange, Ohr und Schläfe. Spüre alle nach rechts zeigenden Teile deines Körpers oder Energiesystems als Ganzes gleichzeitig – von rechten Fuß bis zum rechten Ohr und rechter Schläfe. Und während du deine Bewusstheit nach rechts bringst, spürst du vielleicht ein Energiefeld, ein Pulsieren, das nach rechts weiter wird. Oder du kannst dir ein Lichtfeld vorstellen, das sich nach rechts ausdehnt. Und du kannst dir vorstellen, dass du mit jedem Atemzug die Bewusstheit und das Lichtfeld nach rechts immer weiter ausdehnst. Mit jedem Atemzug werde nach rechts immer weiter.

Jetzt spüre die nach oben zeigenden Teile deines Körpers oder Energiefeldes. Spüre die nach oben bzw. zum Himmel zeigenden Teile von Zehen, Fußrücken, Fußgelenken. Spüre die nach unten zeigenden Teile der Unterschenkel, Knie und Oberschenkel. Spüre die nach oben zeigenden Teile von Hände, Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme und Schultern. Spüre die nach oben zeigenden Teile vom Geschlechtsorgan, unterem Bauch, mittlerem Bauch und oberem Bauch. Spüre die nach oben zeigenden Teile von Brust, Schultern und Kehle. Spüre die nach oben zeigenden Teile von Kinn, Mund, Nase, Wangen, Augen und Stirn. Spüre alle nach oben zeigenden Teile deines Körpers oder Energiefeldes als Ganzes. Von den Zehen bis zur Stirn. Vielleicht spürst du ein Energiefeld, das pulsiert und sich nach oben ausdehnt. Vielleicht kannst du dir auch ein Lichtfeld vorstellen, das nach oben immer weiter ausstrahlt. Atme immer weiter nach oben, und mit jedem Atemzug stelle dir vor, dass du Bewusstheit nach oben ausdehnst. Vielleicht spürst du dieses Pulsieren nach oben. Vielleicht stellst du dir Licht vor, das immer weiter nach oben ausstrahlt. Oder du lässt einfach deine Bewusstheit immer weiter und weiter werden.

Jetzt spüre dich in alle Richtungen. Spüre deine Ausdehnung nach unten in die Erde. Spüre die Kontaktfläche als Ganzes und lasse dich tief in die Erde sinken oder spüre dieses Gefühl des Schwebens und weit Werdens. Dehne dich nach links aus, nach rechts, nach oben, nach

vorne und nach hinten. Spüre dieses Lebendigkeitsgefühl in alle Richtungen oder stelle dir ein Lichtfeld vor, das immer weiter wird. Oder dehne einfach deine Bewusstheit immer weiter aus. Mit jedem Atemzug werde weiter und weiter. Und egal, was dein Geist jetzt an Gedanken erzeugt, mit jedem Atemzug werde weiter und weiter. Energiefeld weiter, Lichtfeld weiter, Bewusstheit weiter. Genieße diesen Zustand von Weite und Entspanntheit – das Gefühl `Ich bin verbunden mit dem Unendlichen, Lichtfeld im Kosmos, geborgen im Ganzen.

˘ Vollkommene Entspannung

– Stille.

Vertiefe langsam wieder den Atem, bleibe noch einen Moment lang ruhig liegen. Nehme wieder Kontakt auf mit deinem Bauch und deiner Mitte. Und du weißt, du bist geborgen im Unendlichen. Du bist wie ein Lichtfeld, Bewusstseinsfeld in einem Ozean von Licht und Bewusstsein. Und was auch immer im Alltag geschieht, du bleibst immer geborgen und kannst innerlich wiederholen `Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag. Dann bewege die Füße, bewege die Hände. Strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus. Dehne, strecke, räkele dich und setze dich langsam auf.

Das war die Ausdehnungstiefenentspannung im Liegen. Für mich eine wunderbare Tiefenentspannung für Ausdehnung von Bewusstheit, für die Erfahrung von Geborgenheit und letztlich auch für die tiefe Bewusstheit, dass hinter allem Stress im Alltag, Herausforderungen, Flucht-Kampf-Mechanismus, usw., die in der Oberfläche ablaufen, in der Tiefe eine Einheit, Verbundenheit, Stille und Freude herrscht.

Vielleicht möchtest du die nächsten Male mit dieser Ausdehnungstiefenentspannung täglich üben. Hierzu gibt es auch ein separates Praxisvideo auf www.yoga-vidya.de, damit du direkt damit üben kannst. Es gibt es auch in Kurzform als Ausdehnungsentspannung im Sitzen, und diese Ausdehnung kannst du auch im Alltag üben. Du könntest öfters mal einfach während du sitzt oder stehst Bewusstheit in die Erde hineinbringen, Bewusstheit nach links, nach rechts, vorne, hinten, oben und in alle Richtungen. Das kannst du auch machen, wenn du an der Supermarktkasse wartest oder wenn du in einer Menschenmasse bist. Anstatt dich in dieser Menschenmasse bedroht zu fühlen, fühle dich verbunden und genieße es, dort zu sein. Wenn du in der Natur bist oder sogar an deinem Arbeitsplatz. Einen Moment ausdehnen, Verbundenheit nach unten spüren, verbunden in die Weite, verbunden nach oben.

In ähnlicher Form gibt es diese Übungen ja auch mit Kavacham-Übungen. Du kannst es aber auch direkt mit dieser Ausdehnungsentspannung probieren. Vielleicht magst du auch überlegen, was es mit dem Allgemeinen Anpassungsprinzip auf sich hat. Vielleicht scheint nach der Tiefenentspannung, das, was ich am Anfang gesagt habe, weit weg. Ich erwähne es deshalb nochmal. Sei dir bewusst, dass Herausforderungen im Alltag positiv sind. Du wachst an Herausforderungen. Überlege öfters: bist du in der Alarmphase, Widerstandsphase oder bist du langsam in der Anpassungsphase? Oder ist es vielleicht doch etwas zu viel? Und sei dir auch bewusst: nach intensiver Anspannung (Stimulus) braucht es auch eine Entspannung (Regenerationsphase). Wenn du mal etwas sehr Intensives geübt oder gemacht hast, dann gönne dir einen Moment Pause, so dass du nicht in die Überforderung kommst. Und die Kurzpausen sind ganz besonders wichtig, und diese nennen sich Tiefenentspannung. In diesem Sinne wünsche ich Dir gute Entspannung, Bereitschaft, die Herausforderungen gut anzugehen und immer wieder das Gefühl von Verbundenheit und Weite. Ich danke Dir für dein Interesse.