

# Wahrnehmen: Körper

## Übungen für zu Hause



### Warum Dehnen so wichtig ist

Angespannte Muskeln signalisieren unserem Gehirn, dass wir bedroht sind.

Unsere Muskeln werden über das Gehirn gesteuert, gleichzeitig geben sie aber auch Feedback ans Hirn zurück. In unserer heutigen, bewegungsarmen Zeit verspannen oft Muskeln und geben so eine vollkommen falsche Information an unser Gehirn weiter - dadurch werden Programme abgespielt, die in Gefahrensituationen zum Tragen kommen, nämlich das Anspannen von der Muskulatur. Da es aber gar keine Gefahr gibt, kommen die angespannten Muskeln gar nicht zum Einsatz. Ein Teufelskreis entsteht!

**1**

**NIMM DEINEN  
KÖRPER WAHR**

Fühle, ob Du irgendwo verspannt bist.

**2**

**AKZEPTIERE DEN  
ZUSTAND**

Nimm Verspannungen urteilsfrei wahr.

**3**

**DEHNE BEWUSST DIE  
AREALE**

Atme in die Dehnung und lasse los.



**Gymnastik nach dem Aufstehen**  
starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



**Mediation für einen klaren Geist**  
wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



**Deine Wochenaufgabe**  
durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

## Hyperaktive Amygdala

Unser Bedrohungszentrum reagiert viel zu schnell und zu oft auf vermeintliche Bedrohung - das fügt uns Schaden zu!

Zum Glück leben wir in einer Zeit, in der unsere Existenz nicht permanent bedroht ist. Leider weiß das unsere Amygdala nicht. Multimediale Reize simulieren uns ein Leben in ständiger Gefahr: Mord und Totschlag, wohin wir auch zappen. Unsere Amygdala, die per se recht aktiv ist, wird durch unsere virtuelle Welt noch zusätzlich stimuliert. Die Folge davon ist, dass wir in einem Zustand ständiger gefühlter Bedrohung leben: Auch wenn es uns eigentlich gut geht und alles rund läuft, redet sie uns ein, dass der Friede nicht echt sei und wir immer schön auf der Hut bleiben sollen. Vorsorglich lässt sie schon mal bei der kleinsten Irritation einen Hormoncocktail los, der uns in den sogenannten Fight- or Flight-Modus versetzt mit der Folge, dass unsere Muskeln sich anspannen!

**„Dehnen macht uns weich. Indem wir unsere Muskeln dehnen, lernen wir, Spannungen und Sorgen ziehen zu lassen.“**



### Dein Abendritual:

Verspannte Muskeln und kreisende Gedanken lassen uns wenig erholsame Nächte verbringen.

Beende Deinen Tag mit zwei oder drei Dehnübungen, sehr gut eignen sich dafür Yin-Yoga-Übungen wie z.B. Happy Baby und der liegende Schmetterling.

Setze Dich danach für eine kurze Abendmediation (MP3-Datei zum Download) nieder.

Wenn Du fertig bist, dann recke und strecke Dich nochmal kräftig durch und bedanke Dich bei Dir für diesen positiven Tagesabschluss. So kannst Du ruhig und entspannt zu Bett gehen!

## DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche doch bitte einmal folgendes: Halte jeden Tag zwei- bis dreimal inne und nimm Deinen Körper wahr. Setze ein bewusstes „Stopp!“ und taste geistig vom Scheitel bis zur Sohle Deinen Körper ab. Nimm dabei einfach nur wahr - ohne zu bewerten und beurteilen.

Wenn Du dabei auf Verspannungen stößt, dann nimm diese wahr und akzeptiere sie. Versuche die Verspannungen bewusst zu dehnen und atme in die Dehnung hinein. Versuche beim Ausatmen loszulassen. Beobachte dabei einfach, was passiert - interessiert und spielerisch und experimentiere damit ein bisschen. Viel Spaß damit!

