



LUGERT
AKADEMIE

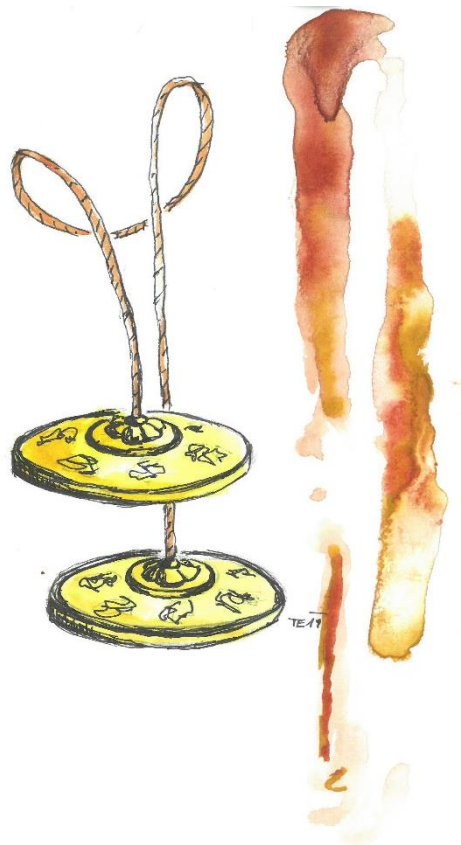
**Achtsamkeit, Entspannung
und Wohlfühlen
für Musiklehrkräfte**

Tanja Draxler

Achtsamkeit und Entspannung

Online Fortbildung im Rahmen der Lugert Akademie

Tanja Draxler



neuewege - Klangzentrum Österreich

www.tanjadraxler.com / www.neuewege.at

0043 699/ 11 45 1099, kontakt@neuewege.at

neuewege-Klangzentrum Österreich

Tanja Draxler, MSc

Das Skriptum beinhaltet Übungen, die in der jahrelangen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entstanden sind oder angewandt wurden.

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung.

Tanja Draxler, MSc

neuewege - Klangzentrum Österreich

Quergasse 6, 8720 Knittelfeld

kontakt@neuewege.at, 0043 699/11451099

www.tanjadraxler.com / www.neuewege.at

Inhalt

1. Achtsamkeit und Entspannung	5
2. Stressverhalten und Achtsamkeit	6
3. Parasympathikus und Sympathikus	8
4. Kurze Entspannungsspiele zwischendurch	9
4.1 Stress aus den Ohren ziehen	9
4.2 Kaugummi kauen	9
4.3 Strohhalm - Atmung	10
4.4 Nierenreiben	10
5. Kurze Achtsamkeitseinheiten zwischendurch	10
5.1 Jetzt	10
5.2 Mini-Bodyscan	11
5.3 Weicher Bauch	11
5.4 Lachen ist gesund	11
6. Atemübungen mit Klang und Musik	12
6.1 Kleine Atemmeditation	12
6.2 Atemmeditation	12
6.3 Lied: Ich atme ein, ich atme aus	13
6.2 Wurzelatmung	13
7. Entspannungseinheit: Bodyscan	14
7.1 Vor dem Entspannen	14
7.2 Ein Lied mit Elementen aus dem Autogenen Training	14
7.3 Bodyscan	16
7.4 Nach dem Entspannungsteil - Bewegungsteil	17

Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Workshop geht es um Sie. Der Schulalltag kann uns sehr fordern und auch viel an Energie kosten.

Mit leicht anzuwendenden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können Sie wieder Kraft tanken, um präsent, fokussiert und entspannt durch den Schulalltag zu gehen.

Vor allem Klanginstrumente wie die Klangschale, das Koshi-Klangspiel oder das Klangei unterstützen diese Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sehr effektiv.

In diesem Workshop werden Sie unter anderem selbst zur Ruhe kommen und eine Klangreise genießen. Wenn Sie möchten, legen Sie eine Decke bereit.

1. Achtsamkeit und Entspannung

Stress, digitale Überreizung und Leistungsdruck sind allgegenwärtig. In der Regel ist die Standardreaktion auf unangenehme Erlebnisse oder neutrale Erfahrungen, sich „auszuchecken“.

Mir gefällt nicht, wie ich mich fühle? Ich langweile mich momentan? Dann checke ich einfach aus und beschäftige mich mit etwas anderem, das nichts mit meinem Innenleben zu tun hat.

Praktiken der Klangpädagogik, vor allem in Kombination mit Achtsamkeitsübungen, zielen genau auf das Gegenteil ab. Sie fordern uns auf, nicht auszuchecken, sondern einzuchecken. Im Laufe der Zeit lernen wir Erfahrungen und Gefühle anzunehmen, egal ob sie gerade angenehm oder unangenehm, beliebt oder unbeliebt sind. Es fördert die emotionale Intelligenz, was wiederum zu einem glücklicheren Leben führt.

Was ist Achtsamkeit? Es gibt viele Definitionen. Eine davon ist: *„Achtsamkeit ist ein Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen. Die Aufmerksamkeit wird dabei ganz auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Es geht darum „einfach da zu sein“, Dinge oder Situationen einfach wahrzunehmen, ohne sie gleich als gut oder schlecht zu bewerten.“*

- Bewusst aufmerksam sein
- Kontakt zum gegenwärtigen Moment
- Akzeptanz und Wertfreiheit

In der Achtsamkeitspraxis wird unter sogenannten formellen (Meditationen) und informellen (achtsame Alltagsroutinen) Übungen unterschieden.

In der formellen Achtsamkeitspraxis legt man eine bestimmte Zeit am Tag oder in der Woche für die Achtsamkeitsmeditation fest. Manche meditieren zu Hause oder besuchen ein Meditationszentrum. Die formelle Praxis kann ebenso ein Retreat, das mehrere Tage auswärts dauert, beinhalten.

In der informellen Praxis verbindet man bewusst das Alltagsleben mit Übungen. Das Leben selbst wird zum Anker für die Praxis. Das muss nicht kompliziert sein. Wir können kurz innehalten und uns selbst fragen: "Was mache ich gerade? Spüre ich meinen Körper?" Beide Arten ergänzen sich.

Zu den am häufigsten angewandten Achtsamkeitspraktiken gehören:

- Achtsames Atmen
- Achtsames Gehen
- Bodyscan
- Liebende Güte
- Erdungsübungen
- Achtsames Hören
- Achtsames Essen

2. Stressverhalten und Achtsamkeit

Stress gehört mittlerweile zu unserem Alltag. War es in der Steinzeit der Säbelzahn tiger, der uns Angst machte, sind es jetzt Prüfungen, zu viele Termine oder digitale Reizüberflutung.

Übung

Schließe die Augen. Mache Fäuste und strecke deine Arme nach vorne. Beantworte dabei folgende Fragen:

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so?
- Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich immer so fühlen würdest?

Löse jetzt die Fäuste und lasse die Hände fallen. Sacke in dich zusammen und lasse deine Schultern hängen und den Kopf nach vorne fallen.

- Stelle dir die wieder die Fragen.

Die erste Haltung mit den Fäusten aktiviert den **Kampf- oder Flucht-Modus** auf Stress. Wir kämpfen entweder gegen den Stressor oder fliehen vor ihm. So fühlen wir uns oft vor Prüfungen, im Straßenverkehr oder an hektischen Tagen. Wenn wir uns in diesem Modus befinden, ist der Atem angespannt, im Grunde unser ganzer Körper, Geist und Herz. In unserem Gehirn ist die Amygdala, unsere „Alarmglocke“ (Teil des limbischen Systems, das auch Reptiliengehirn genannt wird), hoch aktiv, während unser präfrontaler Kortex, unser denkender Gehirnbereich, ausgeschaltet ist.

Wir können nicht mehr an das große Ganze denken, sondern nur noch an uns. Wir erleben kein Mitgefühl oder die Perspektive der anderen.

Zu viel Zeit in diesem Modus, und unsere Gehirne werden fest für Reaktivität vernetzt, wodurch es schwierig wird, sich auf die eigene Weisheit zu berufen und klar zu denken.

Die zweite Haltung löst den **Erstarren- bzw. Sich-Ergeben-Modus** als Reaktion auf Gefahr oder Stress aus. Über diesen Modus wird seltener gesprochen. Tiere in der Wildnis reagieren manchmal mit diesem Reflex. Bei Menschen wird dieser Modus, wenn er allgegenwärtig ist, als Hilflosigkeit oder Depression bezeichnet. Es ist ein Aufgeben. Ein Abschotten nach innen gegen die Welt. Die Kinder sehen so aus, als hätten sie aufgegeben.

Beide Verhaltensweisen waren bei unseren Vorfahren überlebensnotwendig. Heute jedoch erweisen sie sich als wirkungslos gegenüber den Anforderungen unserer modernen Welt. Die Übungen zuvor lassen uns nachempfinden, wie ein Kind oder Erwachsener unter Stress die Welt um sich wahrnimmt und mit ihr interagiert.

Es gibt aber auch einen klugen Umgang mit Stress. Die beiden oben erwähnten Reaktionen sind nicht die einzigen beiden, wie wir auf Angst und Stress reagieren können. Heute beschäftigen sich Biologen mit zwei weiteren Reaktionen, die unserem Körper und Geist auf natürliche Weise zur Verfügung stehen.

Übung

Sitze oder stehe. Dein Körper sollte weder angespannt noch zu entspannt sein. Strecke die Arme nach vorn, die Handflächen zeigen nach oben.

- Was bemerkst du im Körper? Und was im Geist?
- Welche Emotionen spürst du?
- Welche Gedanken hast du?
- Wann fühlst du dich gewöhnlich während des Tages oder der Woche so?
- Wie fühlt sich dein Atem an?
- Wie offen oder verschlossen fühlst du dich?
- Wie viel Energie hast du?
- Wie wäre es, wenn du dich immer so fühlen würdest?

Lege in aufrechter Haltung eine oder beide Hände auf dein Herz. Spüre die Wärme der Hand/Hände und beantworte wieder folgende Fragen von oben.

Die erste Übung stellt einen Modus der Stressreaktion dar, der als **Achtgeben-Modus** bezeichnet wird. Wir geben auf das acht, was da ist. Wir sind offen, wach, aufmerksam und trotzdem ruhig. Wir ruhen in uns, ohne phlegmatisch zu sein. Anstatt die Situation zu meiden, begegnen wir ihr direkt, ob wir sie mögen oder nicht. Und wir bewahren einen klaren, empfänglichen Geist. Dieser wachsame Zustand von Körper und Geist ist Achtsamkeit. So denken wir kreativ. Wir können uns auf das

Gesamtbild, wie auch auf das, was im Moment geschieht, konzentrieren. Wir atmen leicht und tief und nehmen dabei Informationen über die Welt um uns herum und in uns auf. Wir sind nicht passiv, sondern aufmerksam und wach.

Die zweite Übung stellt den **Anfreunden-Modus** dar. Wir können uns so Mitgefühl und Selbstmitgefühl vorstellen. Wir bleiben nicht nur gegenwärtig für den Stress, für das, was in dem Moment für uns schwierig ist, sondern wir kümmern uns auch aktiv um uns selber und lernen dabei, uns mit den schwierigen Emotionen anzufreunden. Wir kümmern uns um uns selbst und um unsere Mitmenschen.

Unser Gehirn ist immer plastisch. Aber in der Kindheit ist es am plastischsten. Es gibt viele Hinweise darauf, dass Achtsamkeit und ähnliche Praktiken (Klangpädagogik) eine positive Wirkung auf die Gehirnbereiche haben, die am wichtigsten für emotionale Ausgeglichenheit, Ruhe und Resilienz sind.

Willard, Christopher: Aufwachsen in Achtsamkeit. 2016. Arbor, S. 24-40

3. Parasympathikus und Sympathikus

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Teilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Beide haben entscheidenden, aber gegensätzlichen Einfluss auf unsere Körperfunktionen. Während der Sympathikus vor allem bei hoher Belastung aktiv wird, sorgt der Parasympathikus für Erholung und Entspannung.

Unter Stress reagiert unser Körper reflexartig nach urzeitlichen Prägungen. Innerhalb von Sekunden stellen wir uns auf Gefahr und alle Sinne auf Kampf oder Flucht ein. Hier sorgt der Sympathikus dafür, dass unser Körper optimal auf die Gefahrensituation vorbereitet ist und Höchstleistungen abrufen kann. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Herzfrequenz erhöht, gespeicherte Energien freigesetzt. Gleichzeitig werden alle Körperfunktionen auf ein Minimum reduziert, die in dieser akuten Lage nicht benötigt werden.

Ist die Gefahr vorüber, reguliert der Parasympathikus die Körperfunktionen wieder auf ihre normale Funktion und sorgt für Regeneration, ausgleichende Ruhe und Entspannung.

Je mehr sich Parasympathikus und Sympathikus im Gleichgewicht befinden, umso ausgewogener ist auch das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung. Wenn wir jedoch ständig unter Stress stehen, wird der sympathische Nervenzweig immer aktiver und der parasympathische Teil immer weniger gefordert.

Viele Menschen und auch immer mehr Kinder sind in der heutigen Leistungsgesellschaft von Dauerstress betroffen. Dabei hält die hohe Belastung den Körper ständig in einem Zustand angespannter Alarmbereitschaft, so dass ausgleichende Entspannung und natürliche Regeneration meist zu kurz kommen. Als Folge gehören stressbedingte Erkrankungen heute leider schon zum „Normalzustand“. Hautkrankheiten, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind nur einige Vorboten dafür, dass wir aus dem Gleichgewicht geraten sind

4. Kurze Entspannungsspiele zwischendurch

4.1 Stress aus den Ohren ziehen

Material: WahWah- Pipe oder Klangschale

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Sie massieren nun achtsam ihre Ohrmuscheln und Ohrläppchen.

Dann stellen Sie sich vor, dass Sie mit Zeigefinger und Daumen den Stress aus den Ohren ziehen können. Sie streichen dazu achtsam und langsam mit Zeigefinger und Daumen an ihrem Ohrläppchen – es hilft sich dabei vorzustellen, dass lange Bänder aus den Ohren gezogen werden.

Wenn ein „Band“ herausgezogen wurde, dann wird ein weiteres „Band“ herausgezogen, so lange bis man das Gefühl hat, dass der ganze Stress aus den Ohren gezogen wurde.

Durch diese Übung werden nicht nur die Ohren entspannt, sondern auch der gesamte Kopfbereich. Nach der Übung ist meist ein befreites Durchatmen die Folge und ein angenehmes Körpergefühl stellt sich ein.

Begleiten Sie diese Übung mit einem Klanginstrument wie z.B. der WahWah-Pipe oder einer Klangschale.

4.2 Kaugummi kauen

Material: WahWah -Pipe

Bei dieser kurzen Entspannungsübung geht es darum, dass sich Kopf und Halsbereich lockern. Das Sprechen gelingt leichter, die Atmung verbessert sich und allgemein breitet sich angenehme Entspannung aus.

Diese Übung gelingt im Sitzen oder Stehen. Wir stellen uns vor, einen dicken Kaugummi im Mund zu haben. Es werden imaginäre Kaubewegungen mit ihrem Mund ausgeführt.

Begleiten Sie die Bewegungen mit dem Klang der WahWah-Pipe. Genauso könnte es klingen, wenn wir den Klang des Kaugummi Kauens hören könnten. Circa 30-mal wird der imaginäre Kaugummi im Mund gekaut, danach eine kleine Pause gemacht und die Übung anschließend wiederholt.

4.3 Strohhalm - Atmung

Material: 1 etwas dickerer Strohhalm, evtl. Entspannungsmusik

Wir wollen heute mit einem Strohhalm eine besonders angenehme Atemübung ausprobieren. Dadurch können wir uns entspannen und können uns im Anschluss wieder besser konzentrieren.

Atemübung: Die Füße stehen fest auf dem Boden, etwas breitbeinig nebeneinander. Der Strohhalm wird locker zwischen die Zähne gelegt, ohne darauf zu beißen. Die Lippen werden geschlossen. Durch die Nase einatmen und die Luft dann entspannt durch den Strohhalm ausströmen lassen. Diese Übung wird einige Male wiederholt. Angenehme Ruhe breitet sich aus.

4.4 Nierenreiben

Die Nieren befinden sich auf der Rückseite des Körpers unter den beiden Rippenbögen, links und rechts neben der Wirbelsäule. In der Früh als Morgenroutine angewandt oder zwischendurch, wenn Müdigkeit aufkommt kann diese einfache und kurze Übung Wunder wirken. Nehmen Sie sich zwischendurch immer wieder einmal Zeit für eine Minute lang Ihre Nieren zu reiben.

Stellen Sie sich dazu aufrecht hin, die Beine schulterbreit aufgestellt, die Knie etwas gebeugt. Dann reiben Sie Ihre Nieren so kräftig, wie es sich gut für Sie anfühlt. Atmen Sie dabei tief aus und ein. Atmen Sie etwas länger aus, als ein und stellen Sie sich vor, wie Sie alles Überflüssige und Verbrauchte bewusst ausatmen. Nach einer Minute Nierenreiben bleiben Sie für einige Atemzüge lang stehen und spüren nach, welches angenehme Gefühl sich in Ihrem Körper ausbreitet.

5. Kurze Achtsamkeitseinheiten zwischendurch

5.1 Jetzt

Ein einfaches Wort, mit unglaublich großer Wirkung. Versuchen Sie dieses Wort bei Ihren alltäglichen Dingen, die Sie praktizieren zu integrieren. Wenn Sie z.B. Ihre Tasse Tee in die Hand nehmen, dann sagen Sie innerlich: „Jetzt trinke ich diesen Tee!“. Oder wenn Sie mit einem Kind ins Gespräch gehen, halten Sie kurz inne und sagen Sie folgenden Satz: „Jetzt spreche ich mit diesem Kind!“ Somit können Sie dieses Wort „Jetzt“ dafür nutzen, um Ihren Alltag selbstbestimmt, bewusst und präsent zu gestalten.

5.2 Mini-Bodyscan

Eine Methode aus der Achtsamkeitspraxis, die Ihnen helfen kann mit Ihrem Körper in Kontakt zu treten und auch im gegenwärtigen Moment anzukommen, ist der sogenannte *Bodyscan*. Sie lernen durch ihn, Ihren Körper nach und nach wieder zu spüren. Denn die meisten von uns haben das durch unterschiedlichste äußere Einflüsse verlernt oder auch gar nicht erlernt. Außerdem steigen Sie unmittelbar aus der Hektik des Alltags und dem Hamsterrad aus und kommen im gegenwärtigen Moment an.

Im klassischen Bodyscan werden innerhalb einer längeren Meditationseinheit die unterschiedlichsten Körperteile nach und nach wahrgenommen. Sie werden urteilsfrei „gespürt“. Im *Mini- Bodyscan* für zwischendurch wählen Sie einfach ein Körperteil aus, wie z.B. eine Hand, den Bauch oder einen Fuß und nehmen dieses Körperteil für einige Augenblicke ganz bewusst wahr. Widerstehen Sie der Versuchung, irgendetwas beeinflussen oder beurteilen zu wollen. Es geht einfach und alleine darum, dieses Körperteil wahrzunehmen. Dies entspannt innerlich, hilft Ihnen sich zu zentrieren und Sie werden die Anforderungen des Alltags leichter schaffen.

Tipp: Wird die Klangschale auf einen Körperteil aufgelegt und angespielt, kann dieser noch leichter wahrgenommen werden.

5.3 Weicher Bauch

Sehr schön ist es auch, sich vorzustellen, dass ein Körperteil ganz weich wird. Vor allem beim Bauch wirkt sich dies effektiv auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Denn die meisten von uns haben einen angespannten Bauch. Dies kommt von einerseits falscher Körperhaltung oder sitzenden Tätigkeiten, aber auch mentale Anspannung und Stress machen sich in einem angespannten Bauch bemerkbar. Spüren Sie doch gleich jetzt bewusst Ihren Bauch. Wie fühlt er sich an? Spüren Sie einfach, ohne beurteilen zu wollen. Einfach nur wahrnehmen. Und jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihr Bauch weich wird. Auch ganz tief drinnen. Sagen Sie innerlich die Worte „weicher Bauch“ während Sie ein- und ausatmen. Genießen Sie das wohlige, warme Körpergefühl, dass sich in Ihnen ausbreitet.

5.4 Lachen ist gesund

Lachen ist gesund. Es stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und bessert das allgemeine Wohlbefinden. Ausgiebiges Lachen kann sogar gegen Schmerzen helfen. Denn es regt den Körper dazu an, körpereigene Opioide und damit schmerzhemmende Signalstoffe auszuschütten. Auch schon ein kleines Lächeln kann sofort die eigene Stimmung verbessern. Meistens schaffen wir es jedoch selten in stressigen Situationen echt und ausgiebig zu lachen. Deshalb ist es gut zu wissen, dass auch ein „gezwungenes“ Lachen oder Lächeln nachgewiesenermaßen einen Effekt auf unser Wohlbefinden ausübt.

6. Atemübungen mit Klang und Musik

Der Atem ist ein Grundgeschenk des Lebens und gehört zur natürlichsten Sache der Welt. Atem ist Urvertrauen, Selbstbewusstsein und die Quelle unserer Lebensenergie.

Eine der schönsten Formen von Atemübungen, die wir kennen, ist das Singen.

Wenn wir die Buchstaben des Wortes ATEM etwas vertauschen, entsteht daraus das Wort TEAM. Das ist deshalb so faszinierend, da wir den Atem dafür nützen können, aus Körper und Geist ein Team zu formen. Sobald mit dem Atem bewusst gearbeitet wird, bekommt der Körper die Chance, seinen Stresslevel herunterzufahren. Er verlangsamt seinen Herzschlag und innere Ruhe breitet sich aus.

6.1 Kleine Atemmeditation

Nimm die kleine Pause zwischen dem Aus- und Einatmen wahr. Atme ruhig aus – Pause – atme ruhig ein. Nimm einfach nur wahr. Ohne zu beurteilen oder deinen Atem bewusst zu beeinflussen. Nimm diese kleine Pause wahr. Und komme im Hier und Jetzt an.

6.2 Atemmeditation

Setze dich aufrecht hin – nimm die Königshaltung ein – du sollst dich dabei wohlfühlen und gut eintauchen können.

Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen...

Spüre, wie er ganz von alleine kommt und geht - lass dir dabei Zeit - ohne deinen Atem zu beeinflussen - beobachte einfach - wie er kommt und geht - wo spürst du die Bewegung der Einatmung...

Wo spürst du die Bewegung der Ausatmung...

Atmest du flach und schnell oder tief und langsam...

Atmest du durch den Mund oder durch die Nase...

Gibt es eine kleine Pause nach der Einatmung, ...gibt es eine kleine Pause nach der Ausatmung...

Gibt es eine kleine Pause nach beiden Phasen...

Beobachte einfach und nimm wahr...

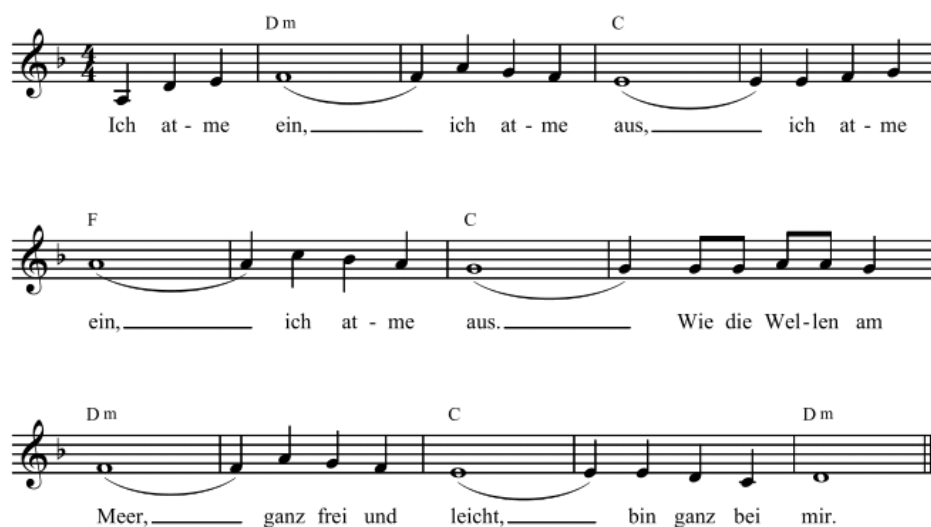
Bleib bewusst in diesem Atemrhythmus ... spüre bewusst deinen Atemrhythmus....

Dann beende die Atemübung und kehre zu deiner Alltagsbeschäftigung zurück.

6.3 Lied: Ich atme ein, ich atme aus

Ich atme ein

Musik und Text: Tanja Draxler
CD "Ich bin da-24 Wohlfühllieder" Edition SEEBÄR-Musik Stephen Janetzko



Dm C
 Ich at - me ein, _____ ich at - me aus, _____ ich at - me
 F C
 ein, _____ ich at - me aus, _____ Wie die Wel-len am
 Dm C Dm
 Meer, _____ ganz frei und leicht, _____ bin ganz bei mir.

6.2 Wurzelatmung

Material: 1 Klangschale, 1 Schlägel

Stelle oder setze dich aufrecht hin...Lege deine Hände auf deinen Bauch und nimm deinen Atem wahr... *(KS)*

Spüre, wie beim Einatmen dein Bauch dick wird wie ein Luftballon...*(KS)*

Beim Ausatmen wird dein Bauch wieder klein... *(KS – einige Male wiederholen)*

Heute wollen wir ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du über deine Fußsohlen einatmest...*(KS)*

Denn du kannst nicht nur durch deine Nase einatmen, sondern auch über deine Fußsohlen... *(KS)*

Dabei sollen deine Füße satt auf dem Boden aufkommen. Schau, dass du eine gute Position findest, damit deine Fußsohlen den Boden berühren...

Stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen...

Jetzt atmest du über diese Wurzeln über deine Fußsohlen ein. Ziehe den Atem nach oben und atme über deinen Mund wieder aus...(KS)

Über deine Fußsohlen einatmen und über deinen Mund wieder aus...(KS – einige Male wiederholen)

Du spürst wie sich dabei dein Körper immer mehr und mehr entspannt und sich jede Zelle deines Körpers vom Klang reinigen und gleichzeitig mit neuer Energie auffüllen lässt...(KS)

Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Bauch. Genieße noch für einige Augenblicke das Gefühl, ganz bei dir zu sein, erfüllt zu sein von Atem und Klang...(KS)

Dann schließe die Atemübung ab und sei wieder ganz da, frisch und klar.

7. Entspannungseinheit: Bodyscan

7.1 Vor dem Entspannen

Vor dem Entspannungsteil ist es gut, ein wenig Bewegung anzubieten, wie z.B.


- Äpfel glauben
- Rumpf drehen
- Schulter kreisen
- Arme und Beine schütteln
- Körper abklopfen

7.2 Ein Lied mit Elementen aus dem Autogenen Training

Im Lied „Wunderbare Träume“ kommen Elemente aus dem Autogenen Training vor. Wir werden dazu eingeladen, Körperteil für Körperteil bewusst wahrzunehmen und diese zur Ruhe kommen zu lassen.

Wunderbare Träume

Musik und Text: Tanja Draxler
CD "Ich bin da-24 Wohlfühllieder" Edition SEEBÄR-Musik Stephen Janetzko



Dei - ne Fü - ße kom - men zur Ruh', _____ de - cke



sie ganz lei - se zu. Lan - ge war der



Tag bis - her, dei - ne Au - gen wer - den schwer.



Le - ge dich hin, schla - fe ein, dei - ne



Träu - me wer - den wun - der - bar sein.

2. Deine Beine kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...
3. Auch dein Bauch kommt jetzt zur Ruh', decke ihn ganz leise zu ...
4. Deine Schultern kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...
5. Deine Hände kommen zur Ruh', decke sie ganz leise zu ...

7.3 Bodyscan

Schließe deine Augen und nimm deinen Atem wahr... alles was du innerlich hierher mitgebracht hast, darf genau so sein wie es ist... jede Stimmung und jedes Gefühl ist herzlich eingeladen und darf genau so sein wie es ist...

... nimm wahr, wie dein Körper die Unterlage berührt und spüre die Wellen des Atems... erlaube dir selbst dein Körpergewicht bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr an den Boden abzugeben... der Sinn des Bodyscan ist in deinem Körper präsent zu sein, ohne irgendetwas zu erwarten... nicht einmal Entspannung...

... natürlich ist es schön, wenn Entspannung eintritt, aber es ist nicht das Ziel des Bodyscan...

... dein Ziel ist nun mehr in jeden einzelnen Bereich deines Körpers hineinzuspüren ... du nimmst einfach wahr, was vorhanden ist... du wirst wahrscheinlich merken, dass es einige Bereiche des Körpers gibt, wo du womöglich gar nichts fühlst... das ist normal und ganz in Ordnung... betrachte diese Bereiche einfach so, als ob du etwas fühlen könntest...

... spüre in deinen rechten Fuß und erforsche die Empfindungen dort...vielleicht nimmst du Wärme, Kühle oder ein Kribbeln wahr... vielleicht Schwere oder Leichtigkeit... vielleicht bemerkst du auch gar nichts... was immer du spürst oder nicht spürst, es ist willkommen...

... spüre dann in das rechte Fußgelenk... wandere mit der Wahrnehmung in den Unterschenkel... spüre das Kniegelenk... spüre den Oberschenkel... spüre die rechte Hüfte... und wenn du merkst, dass deine Aufmerksamkeit anderswo ist, bringe sie sanft und freundlich und ohne zu Urteilen zu deinem rechten Bein zurück... das ist überhaupt kein Problem... der Geist wandert eben gerne...

... wenn es dir hilft, dann kannst du dir vorstellen, dass du in dein rechtes Bein hineinatmest, so als könnte deine Aufmerksamkeit auf dem Atem reiten... oder so als richte sich deine Aufmerksamkeit wie das Strahlen einer Taschenlampe auf diesen Körperbereich...

... lass die Wahrnehmung zur linken Hüfte hinüberwandern, bis in das linke Bein in den Fuß hineingleiten... erforsche die Empfindungen im linken Fuß...

... wandere dann mit der Wahrnehmung ins linke Fußgelenk... in den Unterschenkel... ins Kniegelenk... den Oberschenkel... und schließlich die linke Hüfte... was gibt es hier zu fühlen? Druck? Temperatur? ... die Position deines Beines...

... nimm wahr das es etwas anderes ist an einen Körperbereich zu denken oder ihn sich vorstellen, als ihn tatsächlich zu fühlen... und geh mit der Aufmerksamkeit zu deinem Becken und dem Beckenboden... nimm jede Empfindungen in diesem Bereich zur Kenntnis...

... wandere mit der Aufmerksamkeit in die Rückseite des Beckens... und fühle, wo es die Unterlage berührt... spüre den unteren Rücken... erkunde den mittleren Rücken und den Bereich zwischen den Schulterblättern... nimm wahr, wie die Wirbelsäule den Boden berührt... bemerke jede Empfindung... oder auch die Abwesenheit von Empfindungen...

...spüre den Brust- Bauchbereich und nimm das Heben und Senken der Bauchdecke wahr... lass dein waches Gewahrsein für einige Atemzüge sanft auf den Wellen des Atems ruhen... schenke dir dabei ein inneres Lächeln...

... wandere dann mit der Wahrnehmung nach oben zu beiden Schultern und spüre von dort aus die Arme... die Hände... vielleicht bemerkst du, wie gut du deine Hände fühlen kannst... ohne hinschauen zu müssen...

... nimm jeden einzelnen Finger wahr... fühle ihn... fühle die Position deiner Hände... gleite nun zügig hinauf zum Nacken und erforsche dort deine Empfindungen... spüre den Hals... vielleicht spürst du wie die Atemluft hindurchstreicht... gleite mit der Aufmerksamkeit zum Kiefer... spüre die Lippen... die Zunge... wie fühlt sich dein Gesicht an?

...Der Mund ...die Nase... die Wangen... die Augen... die Stirn... dein ganzes Gesicht... spüre, wo der Hinterkopf die Unterlage berührt... wandere über die Kopfhaut zum Kronenpunkt, des höchsten Punkt des Kopfes hinauf... und öffne jetzt die Bewusstheit wieder für den ganzen Körper... wie du hier liegst, ganz lebendig... atmend....

... ruhe für einige Atemzüge im Spürkontakt mit deinem Körper als Ganzem...

...was täte dir jetzt gut?... vielleicht möchtest du einige, frische Atemzüge nehmen... dir das Gesicht oder die Kopfhaut massieren... gähnen, dich strecken oder genüsslich räkeln...und lass mit einer Einatmung die Augenlider wieder aufgehen.

7.4 Nach dem Entspannungsteil - Bewegungsteil

Nach der Entspannung ist es zu empfehlen:

- Körper wachklopfen
- Ohren reiben
- Hände reiben und auf die Nieren auflegen

Klangpädagogik Basic Set 1: Klangschale, Elfenklangkugel, Koshi-Klangspiel

Sie haben Interesse an einem passenden Klanginstrumente - Set mit einer Klangschale, einer Elfenklangkugel und einem Koshi Klangspiel?

Als TeilnehmerIn der Online Fortbildung erhalten Sie einen Gutscheinrabatt von Euro 15.- auf das Entspannungsset.

Gutscheincode: **Basic1**

Hier kommen Sie zum Setangebot: <https://www.neuweege-klang.shop/produkte/fantasiereisen-set/>



www.neuweege.at

Ausbildung Integrative Klangpädagogik

Sie haben Interesse an der Ausbildung zur Dipl. Integrativen Klangpädagogin?

Start der nächsten Online Fortbildung am 18. September 2022

Mehr Informationen unter www.tanjdraxler.com / Aktuelles

Literatur:

Draxler, Tanja: Musik und Entspannung. 44 Entspannungsspiele, Atemübungen, Fantasiereisen und Wohlfühllieder für die Grundschule. Lugert Verlag

Draxler, Tanja: 30 Achtsamkeitskarten für innere Ruhe, Gelassenheit und Präsenz. Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Wohlfühlgeschichten. 30 Fantasiereisen mit Mutmachkarten und CD. Don Bosco Verlag

Draxler, Tanja: Achtsame Klangschalenspiele, Ökopia Verlag

Draxler, Tanja: Töne sehen- Klänge fühlen, Don Bosco Verlag

Draxler; Tanja: Ich bin da. Begleitbuch zur CD 24 Wohlfühllieder. Seebär Edition

Draxler, Breuer: CD Ich bin da. 24 Wohlfühllieder für Kinder. Seebär Edition