

VD 522 GES-TH Einschlaf-Hilfe für Gestresste – 05.03.2023

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

heute habe ich nach langer Zeit wieder ein Video zu einem Gesundheits-Thema für Sie vorbereitet. Ich stelle Ihnen heute eine Entspannungsübung vor, die ich selbst entwickelt und getestet habe. Sie trägt die Bezeichnung „Der Dirigent“.

Diese Übung eignet sich für alle, die abends schlecht einschlafen können, lange Zeit wach im Bett liegen, aber auch für Menschen, die nach Feierabend zur Ruhe kommen wollen. Sie können diese Übung sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchführen.

Im Folgenden erkläre ich Ihnen den Ablauf. Sie können gleich ganz einfach mitmachen. Legen Sie sich abends ins Bett, wählen Sie eine bequeme Position in Rückenlage. Alternativ setzen Sie sich auf einen Stuhl und lehnen Sie sich entspannt zurück. Danach schließen Sie die Augen und stellen sich vor, Sie seien ein Dirigent, der ein Orchester dirigiert.

Das Orchester spielt eine sehr langsame Melodie. Beginnen Sie mit den Unterarmen langsame Bewegungen wie ein Dirigent zu vollziehen. Diese Langsamkeit sollte noch langsamer als Zeitlupe sein.

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht plötzlich schneller werden. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Die Bewegungen sollen weich fließend und sehr langsam sein. Konzentrieren Sie sich gedanklich ganz auf die Bewegungsabläufe.

Führen Sie diese Übung ca. 10 bis 15 Minuten lang durch, bis Sie bemerken, dass Sie innerlich deutlich ruhiger geworden sind. Die Übung hilft übrigens auch gegen das Gedankenkreisen. Bei Ausklang der Übung werden Sie feststellen, dass das Kreisen der Gedanken aufgehört hat und Ihre Atmung deutlich ruhiger geworden ist.

Physiologisch ist es nicht möglich, schnell zu atmen und gleichzeitig sehr langsame Bewegungen durchzuführen. Die Atmung passt sich an die Bewegungsgeschwindigkeit an. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie bei der Bewegung nicht schneller werden.

Durch die extreme Langsamkeit der Bewegungen zwingen Sie Ihren Körper, die Atmung herunter zu regulieren. Die Spannung, die Sie im Körper haben, wird in die Bewegungen umgeleitet und damit ein Stück weit abgebaut.

Am Ende der Übung führen Sie die letzte Bewegung langsam zu Ende und lassen dann beide Arme nach unten sinken und legen diese ab. Dann atmen Sie einmal entspannt durch. Mit dieser Voraussetzung haben Sie sehr gute Chancen, rasch in den Schlaf hineinzufinden und die Einschlaf-Phase deutlich zu verkürzen.

Ich zeige Ihnen die Übung nun einmal vor:

Abschließend wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und natürlich einen entspannten und erholsamen Schlaf!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com