



Entspannung -

Ist mehr als nur auf der Couch liegen

In der heutigen Zeit, die immer schnellere und auch einschneidende Veränderungen mit sich bringt, stecken viele Menschen nicht nur im Alltagstrott, im Arbeits- und Freizeitstress vermeintlich fest, es tauchen auch vermehrt Gefühle wie Ungewissheit, Unsicherheit, Unzufriedenheit und daraus resultierende Angst in den Köpfen auf.

Obwohl sich die Zeit nicht zurückdrehen läßt, haben wir immer die Möglichkeit, einen Teil unserer verlorenen Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden. Wir müssen es nur wirklich wollen und können dann auch etwas dafür tun.

Einfach auf die Couch fallen und sich vom Fernsehen berieseln lassen ist zwar die bequemste Variante des oberflächlich betrachteten Nichtstuns, aber echte Entspannung und Erholung ist dieses meistens nicht. Im Gegenteil, oft verstärkt sich die Unzufriedenheit und dann taucht dazu auch noch ein schlechtes Gewissen auf, weil man sich vielleicht eigentlich etwas Anderes vorgenommen hatte oder man im Tiefsten seines Inneren ahnt, dass das jetzt gerade nicht der beste Weg zur Entspannung ist. Nicht selten merkt man das spätestens, wenn man abends einschlafen möchte und dieses, obwohl man sich müde und kaputt fühlt, nicht möglich ist.

Auch wenn man sich erst einmal aufraffen muss, für seine Entspannung aktiv zu werden, so bekommt man dann ein Vielfaches der eingesetzten Energie wieder zurück. Da es viele verschiedene Entspannungsmethoden gibt und diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich wirksam sind, kann jeder mit ein bisschen Experimentierfreude den richtigen Weg für sich finden. Vielleicht braucht es den einen oder anderen Anlauf, aber es lohnt sich.

Man wird ausgeglichener, läßt sich auch im Alltag nicht mehr so schnell aus der Fassung bringen, die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, Reaktionen werden ruhiger und überlegter, eine vermehrte Zufriedenheit und ein allgemeines Wohlbefinden stellen sich ein.

Schon ein regelmäßiger Spaziergang an der frischen Luft kann wahre Wunder wirken.

Auch in der großen Vielfalt des Yoga kann jeder seinen eigenen Weg finden, denn die verschiedenen Stilrichtungen setzen zum Teil deutlich unterschiedliche Schwerpunkte. So ist z.B. Yoga Nidra eine speziell auf die Tiefenentspannung ausgelegte Richtung, bei der der Körper „schläft“, d.h. bewegungslos liegt und die Gedanken von einem Lehrer durch die Entspannung geführt werden.

Weitere Möglichkeiten bieten u.a. die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Qigong, Tai Chi, geführte Fantasiereisen und vieles mehr. Gerade wenn man feststellt, dass es einem schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, ist genau das die Bestätigung, dass man damit einmal anfangen sollte.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

Dezember 2016 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia