

Peter Bergholz

GU MULTIMEDIA

inklusive CD  
mit 60 Minuten

# Dynamische Entspannung

Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung



**GU**

## DER NEUE WEG IN DIE ENTSPANNUNG

### 6 *Dynamisch entspannen*

- 6 Entspannung für Körper, Geist und Seele
- 7 Stress hat viele Gesichter
- 8 Gegensteuern – aber wie?
- 11 Bewegung und Musik

### 13 *Entspannung durch inneren Einklang*

- 13 Eine Methode für immer und überall
- 13 Von der PMR zur Dynamischen Entspannung
- 16 Die Arbeit mit den Hotspots
- 17 So hilft die Dynamische Entspannung
- 19 Die Aktivierung des Parasympathikus
- 20 Gegenspieler im Nervensystem
- 22 Der innere Einklang

### 23 *Mit guten Gefühlen zum Erfolg*

- 25 Wie Veränderung gelingt
- 26 *Bevor Sie starten*
- 26 Tipps fürs Üben

## REISEN ZUM INNEREN EINKLANG

### 32 *Das Kiefer-Musik-Training: radikale Entspannung*

- 32 Alles beginnt mit dem Kiefer
- 33 Zwei kleine Selbsttests
- 33 Der Musik folgen
- 34 Das Kiefer-Musik-Training



36 *Die Entspannung der Hotspots:  
Ich fühle meine Energie!*

36 Die sieben Kraftquellen

37 Die Entspannung der Hotspots

41 *Das Nimm-2-Training:  
der glückliche Körper*

41 Eine Reise durch den Körper

42 Der Tango der Hotspots:  
das Nimm-2-Training

48 *Innerer Einklang: die Quelle,  
aus der wir alle schöpfen*

48 Über die rote und die blaue Reise

48 Als Reisevorbereitung: Abklopfen

50 Die blaue Reise in den inneren Einklang

59 Die rote Reise in den inneren Einklang



66 *Das Bewegte  
Mentaltraining*

66 Geistige Muster  
erkennen & ändern

69 Zum Beispiel: souverän  
Nein sagen

70 Beim nächsten Mal  
sage ich Nein!

74 Der Zeitraffer

75 Der offensive Nein-  
Zeitraffer

75 Der stille Zeitraffer

76 *Zum Nachschlagen*

76 Sachregister

78 Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen



# DYNAMISCH ENTSPANNEN

*Wer an Entspannung denkt, stellt sich zumeist Ruhe und Stille vor, Rückzug, Liegen ... Das aber ist sehr einseitig. Wäre es nicht besser, wenn wir uns überall entspannen könnten, auch im dicksten Trubel? Löhnen würde es sich, denn im Lichte moderner Wissenschaft ist Entspannung viel mehr als Wohlfühlen! Spitzenleistungen, aus Rückschlägen lernen, Zufriedenheit – das Beste im Leben entwickelt sich nämlich aus der Entspannung heraus.*

## ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ist das nicht eine wunderbare Vorstellung: sich überall entspannen zu können, nicht nur auf dem Sofa und der Übungsmatte, sondern auch mitten im Leben, in den Routinen des Alltags, in der Konferenz, vor der Klasse? Überall dort, wo Druck entsteht, wo wir uns beweisen oder uns überwinden müssen? Im Grunde brauchen wir überall Entspannung: um erfolgreich zu sein, um weiterzukommen und dabei keinen inneren Stressdruck aufzubauen.

Dieses Ziel verfolgt die Dynamische Entspannung. Sie arbeitet mit Grundelementen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) von Edmond Jacobson, setzt aber auch eine Erkenntnis um, die Sie vielleicht erst einmal

irritiert: Entspannung braucht keine Ruhe. Entspannung braucht Bewegung! Positive Bewegungen!

Fast überall auf der Welt bewegen sich Menschen mehr und anders als wir. Freier, ungezwungener, lässiger, freudiger. Der Verlust dieser »positiven Psychomotorik« hat enorme Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche. Darüber wissen wir heute durch die Hirnforschung besser Bescheid als noch vor einigen Jahren.

So erweisen sich Menschen in anderen Kulturen als deutlich widerstandsfähiger gegen Stress, obwohl ihre Lebensbedingungen objektiv erheblich belastender sind. Die Dynamische Entspannung bringt ein bisschen Karibik in Ihren Organismus, in Ihr Leben. Strömen. Schwingungen. Einklangsgefühle. Mir fallen dazu sofort Bilder ein: eine Trauerzeremonie auf der karibischen Insel Barbados. Die Menschen wirken tief versunken in ihren Kummer, weinen, schluchzen und



*Entspannt, beschwingt, gut drauf – die Dynamische Entspannung bringt ein bisschen Karibik in Ihr Leben, in Körper, Geist und Seele.*

bewegen sich dabei, die ganze Zeit. Am Ende wirken sie auf eine berührende Weise gelöst und getröstet. Oder die Fischer, die stundenlang in großer Hitze schwere Netze am Strand entlangziehen. Sie scheinen dabei zu tanzen. Sie singen, ächzen lachend vor sich hin und liegen am Abend durch und durch entspannt am Wasser.

Bewegt, beschwingt, relaxed – das ist der Weg der Dynamischen Entspannung. Er wird diejenigen ansprechen, die es schon mit ruhiger Entspannung versucht haben und nicht das erreichen konnten, was sie sich erhofft hatten. Und alle anderen auch.

## STRESS HAT VIELE GESICHTER

Das Thema Stress ist in aller Munde. Seitdem die negativen Auswirkungen für Gesellschaft, Unternehmen und Krankenkassen zu bedrohlichen Kostenfaktoren werden, berichten die Medien immer häufiger darüber. Unter Dauerstress leidet der ganze Mensch, leiden Körper, Geist und Seele. Wenn sich ein chronisch gestresstes Nervensystem nicht mehr erholen kann und keine Balance mehr findet, dann beeinträchtigt das die Konzentration, den Schlaf, den Antrieb. Wir können nicht mehr abschalten und verlieren Ausdauer, Begeisterung und Frische.

# INNERER EINKLANG: DIE QUELLE, AUS DER WIR ALLE SCHÖPFEN

*Die folgenden Entspannungsreisen führen Sie in den inneren Einklang: Die »Rote Reise« bringt Sie temperamentvoll und beschwingt ans Ziel, die »Blaue Reise« mit sanften, getragenen Klängen und Bewegungen. Wonach ist Ihnen heute zumute? Sie können wählen.*

## ÜBER DIE ROTE UND DIE BLAUE REISE

Stress hat viele Gesichter und Ursachen, und jeder Mensch unterscheidet sich vom anderen in der Art und Weise, wie er Stress zu bewältigen versucht. Auch situationsbedingt kann mal die eine, mal die andere Strategie hilfreicher sein. Deshalb ist es von Vorteil, die Wahl zwischen verschiedenen Ansätzen zu haben, die zwar das gleiche Ziel verfolgen, aber auf unterschiedlichen Wegen.

Die rote und die blaue Reise verfolgen das gleiche Ziel, den inneren Einklang, aber sie unterscheiden sich unter anderem in Dauer, Rhythmus und Bewegungen.

So haben Sie immer wieder die Wahl und werden erleben, dass Sie an manchen Tagen das temperamentvolle rote Format (Seite 59) anspricht und an anderen Tagen die ruhige, vertiefende, blaue Reise (Seite 50). So finden Sie immer wieder das Richtige für sich.

## Als Reisevorbereitung: Abklopfen

Immer dann, wenn wir Belebung und Entspannung besonders brauchen, wächst bekanntermaßen gleichzeitig die Unlust, tatsächlich etwas dafür zu tun. Deshalb beginnen wir jede der beiden Reisen mit dem Abklopfen – das geht immer, denn es erfordert keine große Überwindung.

### WIRKUNG

Durch das Abklopfen kommen Wecksignale ins Gehirn, und die Unlust schwindet. Sie werden feststellen, dass Sie mit diesem kleinen Trick, also mit der lockernden Wirkung des Abklopfens, schnell zu weiteren Übungen bereit werden. Natürlich hilft auch schon hier eine rhythmische Musik.

► Beginnen Sie mit Ihrem Kopf: Beklopfen Sie ihn mit lockeren Fingern vom Scheitelpunkt abwärts über die Stirn und seitwärts, wo die Kiefermuskulatur zu spüren ist. **1**

➤ Öffnen Sie dabei ein wenig den Mund, sodass der Kiefer locker ist. Die Musik ermuntert und lädt Sie ein, das weitere Abklopfen mit eigenen Tönen zu begleiten.

Mit einer lockeren Faust wandern Sie nun rhythmisch klopfend über den Körper:

- Gehen Sie vom Nacken über die Schultern zu den Armen. Erst den einen, dann den anderen Arm beklopfen. **2** Vergessen Sie die Hände nicht. Schauen Sie Ihrer Hand beim Klopfen zu, dann bleibt der Nacken entspannt.
- Wenden Sie sich nun dem Oberkörper zu, und beklopfen Sie den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins. Ein bisschen wie Tarzan, nur bitte sanft und leicht.
- Die klopfende Faust wandert weiter zum Bauch und dann auf die Rückseite zum Po. Den können Sie ruhig etwas energischer bearbeiten, er kann mehr vertragen.
- Vom Po die Beine hinab, erst hinten, dann vorn, und auch die Füße werden einbezogen. Erst ein Bein, dann das andere. **3**
- Wenn Sie fertig sind, spüren Sie einen Moment nach ... Nun sind Sie bereit, und die Reise geht los!

### TIPPS & HINWEISE

Gehen Sie bitte nicht zaghaft und zu vorsichtig an die Sache heran, sondern beherzt! Sich selbst zu beklopfen (oder auch beklopft zu werden) ist immer schön, es kann auch beruhigend und ausgleichend wirken. Hier aber soll es wachmachen.

1



2



3





## Das befreite Becken

Wenden Sie sich jetzt Ihrem Becken zu. Es ist besonders dankbar für jede dynamische und entspannte Bewegung, denn ein angespanntes oder ermüdetes Becken wirkt wie eine starke innere Bremse.

- Bewegen Sie Ihr Becken jetzt bewusst in eine Anspannung hinein. Stellen Sie sich vor, Sie würden es gegen einen schweren Gegenstand stemmen. Drücken Sie ihn weg! Kiefer, Schultern, Ellenbogen und Hände sind auch dabei. Ein festgepacktes Paket!
- Wenn die Musik einsetzt, schalten Sie um und folgen ihr. Finden Sie eine beschwingte und beschwingende Bewegung des Beckens. Im Liegen können Sie es auf- und abhüpfen lassen, im Sitzen kann es kreisen oder sich in das Kissen hineinbewegen. Genießen Sie das Temperament Ihres Beckens. Es muss hier nicht aufpassen, muss nichts kontrollieren, es kann sich richtig frei entfalten. **6**
- Kiefer, Schultern, Ellenbogen, Hände und Becken arbeiten zusammen, leicht und lebendig, beherzt und befreiend. So lösen sich innere Bremsen, und Lebensenergie kann sich ausbreiten.
- Die Musik wird ausgeblendet, und die Bewegungen gehen noch einen Augenblick weiter. Sie verselbstständigen sich mehr und mehr.

## Die befreiten Knie

Wenden Sie sich jetzt Ihren Beinen und speziell den Knien zu. Hier stauen sich besonders stark unterdrückte Bewegungsimpulse – erkennbar zum Beispiel an Spannungen im Oberschenkel und an steifen Knien.

- Pressen Sie Ihre Knie so zusammen, als wollten Sie eine harte Nuss knacken, die zwischen Ihre Knie geklemmt ist. Dann lassen Sie die Spannung kurz los, um sie danach wieder zu verstärken. Kurz lösen und wieder zusammenpressen, lösen und wieder zusammenpressen.
- Kiefer, Schultern, Ellenbogen, Hände und Becken spannen sich auch an. Ein festgepacktes Paket!
- Wenn die Musik einsetzt, schalten Sie um und folgen ihr. Bewegen Sie alle Stauungen aus den Beinen hinaus: spielerisch, dynamisch. Genießen Sie die Beweglichkeit Ihrer Beine. Schütteln Sie Ihre Beine aus, wippen Sie in den Knien oder ähnliches. **7**
- Kiefer, Schultern, Ellenbogen, Hände, Becken und Knie arbeiten zusammen, leicht und lebendig, beherzt und befreiend. So lösen sich innere Bremsen, und Lebensenergie kann sich ausbreiten.
- Die Musik wird ausgeblendet, und die Bewegungen gehen noch einen Augenblick weiter. Sie verselbstständigen sich mehr und mehr.

7



## Die befreiten Füße

Wenden Sie sich nun Ihren Füßen zu. Wir benötigen sie für einen festen Stand im Leben, deswegen müssen wir sie fühlen können. Kalte oder verspannte Füße blockieren den guten Kontakt zur Erde und damit den Fluss der Lebensenergie.

- Ziehen Sie Ihre Zehen so fest an, wie es geht. Dann strecken Sie sie aus und ziehen sie gleich wieder zusammen. Wiederholen Sie das einige Male, und stellen Sie sich dabei vor, dass Sie mit Ihren Bewegungen Vertiefungen in den Boden graben wollen.



# Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause

## Entspannung in Bewegung

- ▶ Anspannen und loslassen wie bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson – aber dynamisch-bewegt. Mitten in den Alltag hinein!
- ▶ Kleine, wohltuende Bewegungen der Gelenke führen unmittelbar in den »inneren Einklang«, den Glücks-Flow.
- ▶ **Auf der CD:** 6 Programme von 5 bis 20 Minuten mit motivierender klassischer Musik, die Sie beschwingt entspannen lassen und neue Energie schenken.



GU

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-2559-0



€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)