

MERKMALE DER ENTSPANNUNG

Der Zustand der Entspannung ist durch verschiedene physiologische und psychologische Veränderungen gekennzeichnet.

Physiologische Veränderungen:

- Senkung der Muskelspannung,
- Verlangsamung der Hirnstromfrequenzen,
- bessere Durchblutung,
- Verringerung der Atemfrequenz,
- längere Pausen zwischen Ein- und Ausatmen,
- Abnahme des Sauerstoffverbrauches,
- sinkende Pulsfrequenz.

Psychologische Veränderungen:

- Erlebnis von Ruhe und Gelassenheit,
- körperliche und seelische Gelöstheit,
- Außenreize verlieren an Bedeutung,
- das Zeitgefühl und
- das Körpergefühl verändern sich,
- ein Gefühl von innerer Kraft und Stärke sowie
- ein Gefühl von Erholung und geistiger Frische stellen sich ein,
- allgemeines Gefühl von positiver Stimmung.

Was geschieht bei Stress im Körper?

Alle Sinneswahrnehmungen werden in elektrische Signale umgewandelt und über die Nervenfasern zum Gehirn geleitet. Das Gehirn sendet dann seinerseits elektrische Signale über andere Nervenfasern aus, um allen Systemen zu sagen, wie sie reagieren sollen. Genauso wie ein elektrischer Stromkreislauf in einem Haus überlastet werden kann und abschaltet, so können auch die

physiologischen und neurologischen Funktionskreise im Körper überfordert werden mit der Folge: Die Körper-Gehirn-Kommunikation wird blockiert. In einer Stress-Situation steigt der Adrenalin Spiegel und verringert sich das elektrische Potenzial in den Membranen der Nervenzellen.

Entspannung

Der Körper zeigt in einem solchen Zustand eine Reaktion, die das Überleben sichern soll und zieht dem Neokortex (den beiden Großhirnhemisphären – verantwortlich für die geistigen Fähigkeiten) elektrische Energie ab, um diese dem sympathischen Nervensystem zuzuführen.

Energieübungen und Übungen, die eine positive Grundhaltung fördern,

aktivieren den Neokortex und lenken die elektrische Energie wieder zurück; beide Gehirnhemisphären werden wieder integriert, der Parasympathikus wird aktiviert, Denken und Handeln werden koordiniert.

Die Nervenverbindungen zwischen Körper und Gehirn werden wieder aktiviert, was das Fließen der gesamten elektromagnetischen Energie ausgleicht. Damit werden die elektrischen und chemischen Prozesse unterstützt, die bei allen

körperlichen und geistigen Vorgängen stattfinden.

Ruhe als Ausgleich

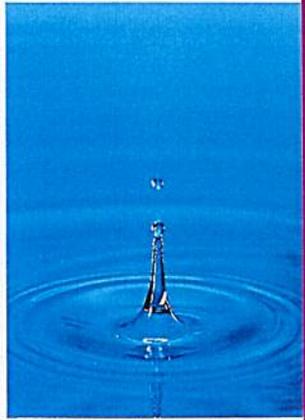
Die Anforderungen, die an einen Menschen von heute gerichtet werden, sind um ein Vielfaches gewachsen. Die Art und Weise, wie wir den Stress körperlich verarbeiten, ist allerdings seit Jahrtausenden gleich geblieben. Heute sind wir am Arbeitsplatz, auf der Straße und in zwischenmenschlichen Beziehungen Stress-Situationen ausgesetzt, doch der Körper kann sich nicht in der Art und Weise entladen, wie das früher der Fall war. Wer angespannt ist, ist leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen und verbraucht viel Energie. Zudem ist das Denken blockiert und verhindert den Zugang zu

inneren Ressourcen. So wird auf Dauer die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert. Ein begeisterter Freizeitsportler schwächt zusätzlich seinen Organismus, wenn er sich nicht genug Ruhe gönnt. Mit einer Krankheit oder Ähnlichem nimmt sich der Organismus mit Gewalt die Ruhe, die er braucht, um wieder zu genesen. Es ist nichts Falsches oder Schlechtes an einem Lebensstil, der geprägt ist von Dynamik und Aktivität, solange dem Gegenpol Regeneration und Entspannung auch der entsprechende Raum und die notwendige Zeit eingeräumt werden!

Weniger Spannung

Die Entspannung, wie es der Name bereits sagt, baut ein Zuviel von Spannung ab. Wenn wir uns an der Tierwelt orientieren, so ist es interessant zu beobachten, dass der erwachsene Mensch als einziges Lebewesen eine ununterbrochene Wachperiode von meist über 15 Stunden einhält. Bei Säuglingen, Kindern und älteren Menschen verhält es sich anders. Dadurch, dass wir keine kürzeren Schlafperioden einlegen (bzw. einlegen können), müssen wir anders auf die Reizüberflutung reagieren. Eines der wirksamsten Mittel, um das Gleichgewicht zwischen Überstimulierung und Leere wiederherzustellen, sind Phasen tiefer Entspannung oder Meditation.

Mit Hilfe von Entspannungsübungen gelangt man zu einer größeren in-



Lucia Schmidt | Die Inhaberin von BodyMind-Spirit - Health Concepts ist MindBody-Pionierin und -Ausbilderin, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin, Bodyworker und Autorin.