

Gunna Brieghel-Müller

Eutonie

Gerda Alexander

Praktische Anwendung in
Entspannung und Bewegung



HUBER



Brieghel-Müller
Etonie Gerda Alexander

Verlag Hans Huber
Programmbereich Gesundheit



Gunna Brieghel-Müller

Eutonie Gerda Alexander

**Praktische Anwendung in Entspannung
und Bewegung**

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben
von Helene Roitinger

Übersetzt von Christine Mauch

Verlag Hans Huber

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Herstellung: Daniel Berger
Illustration: Jacques Savary
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Medizin/Gesundheit
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2014

© 2014 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95323-6)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75323-2)

ISBN 978-3-456-85323-9

Inhalt

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe (Helene Roitinger)	9
Geleitwort von Gerda Alexander	11
Einleitung	13
1. Ruhe und Passivität	15
Allgemeine Bemerkungen	15
Globale Passivität	17
Bewegungslosigkeit	20
Innenbewegungen	21
Grundübungen für globales Entspannen	22
Körperliche Empfindungen	23
Wann und wie lange entspannen?	24
Aktiv/Passiv-Bewegungen	25
Teilpassivität: Unterscheiden der verschiedenen Körperbereiche	32
Erlernen einer neuen Fertigkeit	38
Entspannung meistern	39
Übungen zu zweit	40
2. Kontrollpositionen	45
Die zehn wichtigsten Kontrollpositionen	45
Progressive Arbeit an den Kontrollpositionen	57
Vertiefende Arbeit an den Kontrollpositionen	65
Vorbereitende Positionen	65
Wie Sie an den Kontrollpositionen arbeiten	80
Reihen von Kontrollpositionen	83
3. Konzentrationstechniken: Kontakt und Durchströmen	97
Allgemeine Grundsätze	97
Konzentration im Hinblick auf Entspannung	99

Bei Krankheit oder Verletzungen	100
Arbeitsweisen für allgemeinen und lokalen Tonusausgleich	101
Objektives Untersuchen verschiedener Arten von Empfindung	101
Übungen zu «Kontakt»	106
Übungen zu «Durchströmen»	112
Zusammenfassung	118
4. Eutonie in Bewegung	121
Organische (eutonische) Bewegung	121
Instinktives Dehnen	121
Gähnen	122
Willentliches Dehnen	123
Willentliches Gähnen	124
Kontinuierliches Dehnen	124
Freies Bewegen	125
Kontrollbewegungen	128
Leichte Bewegungen: «Zeichnen»	139
Bewegungen gegen Widerstand: Druck geben und «Transport»	146
Schwingende Bewegungen: «Schwingen»	151
Anmerkungen zur Muskelkraft	154
5. Aufrichtung, Gehen, Bewegungen im Alltag und bei der Arbeit	155
Allgemeine Grundsätze zur Aufrichtung	155
Gewichtsverteilung	156
Aufrichtung des Körpers: «Transport»	158
Aufrichtung erleichtern	158
Gehen	170
Bewegungen bei der Arbeit	175
Zusammenfassung	181
6. Atmung	183
Übungen zu passivem Atmen	185
Übungen zu aktivem oder willentlichem Atmen	192
7. Psychologische Ursachen von Spannung: Möglichkeiten und Techniken für inneres Suchen	199
Warum sind wir angespannt?	199
Inneres Suchen	200

Ursprung von Spannung: Angst	201
Erforderliche geistige Freiheit	202
Praktisches Vorgehen	203
Angst vor Ersticken	204
Scham	205
Abwesenheit von Empfindungen	206
Körperbewusstsein	207
Unbewusste Empfindungen	209
Entwicklung des Körperbewusstseins auf emotionaler Ebene	210
Zweiter Prozess der Bewusstseinsentwicklung	212
Dritter Prozess der Bewusstseinsentwicklung: «Freies Bewegen»	213
Schluss	215
Kontaktadressen	217
Literaturhinweise	219
Über die Autorin	221

Geleitwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Gerda Alexander war offensichtlich eine überaus wache und feinfühligke Frau. Das zeigt sich in der Lebendigkeit der Eutonie und ihren umfangreichen Möglichkeiten. So freut es mich besonders, dass das vorliegende Praxisbuch von Gunna Brieghel-Müller im Anschluss an die Neuauflage von Gerda Alexanders Buch *Eutonie, ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung* erscheint! Das Angebot der Eutonie an die Menschen ist heute aktueller denn je. Hoch komplex und einfach zugleich, bietet sie dem Menschen eine solide Begleitung auf dem Weg durch das Leben. Sei es im Alltag, im Berufsleben, der Persönlichkeitsentwicklung oder der Pflege und Rehabilitation des Körpers; mit den Mitteln der Eutonie Gerda Alexander ist unter dem Gesichtspunkt von Entwicklung und Weg immer ein möglicher Ansatz zu finden.

Gunna Brieghel-Müller, eine der «frühen» Schülerinnen von Gerda Alexander, stellt mit diesem Buch ihren persönlichen und ganz besonderen Zugang zur Eutonie allen Interessierten zur Verfügung. Es gibt so viele Ansätze, wie es Eutonisten/Eutonistinnen gibt. Und zwar deshalb, weil die Eutonie, durch ihr Gründen in den Gesetzen des Lebens, im Lebendigen steht. So ist es eine Herausforderung und eine große Chance zugleich, mit der Eutonie zu arbeiten. Basierend auf Ihren Prinzipien gibt sie eine Struktur, die in alle Richtungen hin offen und übertragbar ist. Damit erschließt uns die Eutonie durch ihre umfangreiche Schulung der Aufmerksamkeit essentielle Fähigkeiten für eine gesteigerte Lebensqualität: Beispielsweise führt das bewusste Loslassen in der Aktivität zur Ökonomie der Bewegung. Der flexible Tonus ermöglicht uns ein schnelles Reagieren im Moment, sowie ein rasches Entspannen und Regenerieren. Die gestärkte Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit für das, was ist, bietet uns eine Basis für das Erfahren und Annehmen des Lebens als das, was es ist.

1997 habe ich die Eutonie auf meinem Weg getroffen und sie wurde seither zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens. In der Begegnung und im Austausch mit meinen Kollegen/innen konnte ich die Reichhaltigkeit der Eutonie erfahren. Der Ansatz von Gunna Brieghel-Müller gibt mir wieder einen neuen

Impuls zur vertiefenden Arbeit. So wünsche ich allen, die sich mit diesem Buch befassen, dass sie darin Anregung und Unterstützung für ihren persönlichen Weg erfahren. All jenen, die ohne professionelle Begleitung arbeiten, möchte ich ans Herz legen, sich zumindest eine einführende Arbeit mit einem/r ausgebildeten Eutonie-Pädagogen/in -Therapeuten/in zu ermöglichen.

Helene Roitinger

Geleitwort von Gerda Alexander

Es ist mir eine große Freude, dieses Buch mit meinen besten Wünschen zu unterstützen. Ich hoffe, es wird das Augenmerk auf die reichhaltigen Möglichkeiten lenken, die allen offenstehen, die zu einem tieferen Verständnis ihres Körpers gelangen möchten.

Seit mehr als fünfzig Jahren kommt Eutonie auf verschiedenen Gebieten sowohl in der Erziehung als auch im therapeutischen Bereich zum Einsatz. Als pädagogischer Ansatz hat die Eutonie in Kindergärten, Regelschulen und Schulen für Kinder mit körperlichen und geistigen Behinderungen Eingang gefunden. Sie bereichert das sportliche Training, ist Teil der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern für Leibeserziehung, Rhythmik, Musik und Tanz und wird in Schauspielschulen und zur Geburtsvorbereitung genutzt. In der psychosomatischen Medizin und bei bestimmten psychiatrischen Störungen kann Eutonie therapeutisch angewendet werden. Auch spielt sie eine bedeutende Rolle für die Rehabilitation nach Traumata und wirkt sich günstig auf orthopädische und neurologische Beschwerden aus.

Die entsprechende berufliche Ausbildung, die alle Aspekte der Eutonie abdeckt, ist weniger bekannt. Durch das Entwickeln des Bewusstseins für Regionen und Funktionen des Körpers, die andernfalls teilweise oder vollständig unbewusst bleiben, erfährt und erkennt der Mensch seine individuelle psychosomatische Einheit. Das bewusste Ausgleichen von Spannungen, welches ständig durch den Kontakt mit sich selbst und der Umwelt erneuert wird, befreit die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler und lässt sie reifen. Auf Grund des gänzlich objektiven Charakters der Methode sind der Unterricht und die praktische Umsetzung von Eutonie immer von der Persönlichkeit der jeweiligen Pädagogen/Pädagoginnen bzw. Therapeuten/Therapeutinnen und ihren besonderen Fähigkeiten geprägt. Nach der Ausbildung hängt es von den jeweiligen Arbeitsbereichen ab, wie sich die Erfahrung der Einzelnen entwickelt.

Dieses Buch ist das Ergebnis langjähriger Praxis und Erfahrung auf verschiedenen Tätigkeitsfeldern. Mit seiner umfassenden Sammlung praktischer Übungen

wird es für Schülerinnen und Schüler ebenso hilfreich sein, wie für alle diejenigen, die an die Eutonie autodidaktisch heran gehen wollen. Darüber hinaus wird es sowohl Lehrerinnen und Lehrern, die spezifische Bereiche der Eutonie nutzen, als auch ausgebildeten Eutonie-Pädagogen/Pädagoginnen und Eutonie-Therapeuten/Therapeutinnen als wertvolle Ressource dienen.

Gerda Alexander

Einleitung

Der Begriff «Entspannung» wird seit vielen Jahren benutzt und verweist auf verschiedene Ansätze, körperlich oder geistig zur Ruhe zu kommen. In diesem Buch meint Entspannung spezifisch das Lösen von muskulärer Spannung.

Gerda Alexander prägte den Begriff «Eutonie»¹, um zu betonen, dass für eine zufriedenstellende Beherrschung des Körpers Entspannung allein nicht ausreicht. Ein guter Tonus ist dazu ebenso notwendig, d. h. die Fähigkeit, den Muskeltonus zu beeinflussen, um sich entsprechend an die vielfältigen Gegebenheiten des Lebens anzupassen. Eutonie ist ein Zustand, in dem jede Bewegung mit minimalem Energieaufwand und maximaler Effizienz ausgeführt wird und damit den ungestörten Ablauf lebenswichtiger Funktionen erlaubt. Unsere Bewegungen sollten weder die Durchblutung noch die Atmung noch andere vom autonomen Nervensystem gesteuerte Funktionen behindern. «Eutonisch» ausgeführte Bewegungen werden zuweilen als «organische Bewegungen» bezeichnet. «Organisch» bedeutet in dieser Terminologie, dass die gesamte Muskulatur des Körpers auf harmonische Weise zusammenarbeitet und der ganze Organismus in einer globalen Einheit lebt.

Eutonie und Entspannung sind Techniken, die für die unterschiedlichsten Lebenssituationen nützlich sind. Mit ihrer Hilfe können körperliche und mentale Kräfte freigesetzt werden, die unsere Gesundheit aufrechterhalten bzw. rasch wiederherstellen, falls das Gleichgewicht vorübergehend gestört sein sollte.

In der heutigen Zeit, in der Mechanisierung und die Hochgeschwindigkeit von Maschinen dem menschlichen Leben auf zunehmend schädliche Weise aufgezungen werden und allgemeiner Stress weit verbreitet ist, wirken diese Techniken vorbeugend und heilend. Zahlreiche Ursachen für Müdigkeit, körperliches Unbehagen und Krankheit können durch Eutonie gelöst werden. Zudem führt Eutonie

¹ Wörtlich *eu* (griechisch für «gut» oder «harmonisch») und *Tonus* (die grundlegende neuromuskuläre Spannung, die im lebenden Organismus stets – auch bei Ruhe – vorhanden ist).

zu einem tieferen Verständnis für das eigene Selbst und trägt zur Persönlichkeitsentwicklung bei.

Dieses Buch wurde geschrieben, um denen zu helfen, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern möchten. Wer bereits Eutonie-Unterricht besucht hat, kann es als Nachschlagewerk nutzen und wird hoffentlich dazu inspiriert, die Praxis zuhause fortzusetzen. Wer keine Erfahrung mit Eutonie hat, kann mit Hilfe dieses Handbuchs unbesorgt seine Studien beginnen.

Die einzelnen Kapitel sind besonderen Aspekten der körperlichen Arbeit gewidmet, doch in jeder Übung können sämtliche Prinzipien angewendet werden. Ich rate dem Leser daher, den Haupttext aller Kapitel zu lesen, bevor Sie mit den praktischen Übungen beginnen.

Als ehemalige Schülerin von Gerda Alexander möchte ich dieser meine tiefste Dankbarkeit aussprechen; ihr Lehren ist die Grundlage meiner eigenen Auseinandersetzung mit diesem Thema. Ich hoffe, dass dieses Buch auch denjenigen eine Hilfe ist, deren Berufung darin besteht, die Kunst der Entspannung und der Eutonie zu lehren.

Den Freundinnen und Freunden, deren Unterstützung und Ermutigung mir geholfen haben, dieses Buch zum Abschluss zu bringen, möchte ich von Herzen danken, vor allem Marguerite Muller für das Lektorat des französischen Textes sowie Joan Deedes und Thérèse Melville für die englische Übersetzung.

Gunna Brieghel-Müller, Genf

1. Ruhe und Passivität

Allgemeine Bemerkungen

Um zu entspannen, um muskuläre Spannung zu lösen, müssen wir lernen, passiv zu sein. Passivität, der Zustand von Nichts-Tun, bedeutet Erholung und ist für den Organismus unabdingbar. Im Zustand der Passivität regenerieren sich durch beständigen Gebrauch müde gewordene Strukturen; abgenutztes Gewebe wird erneuert. Ohne derartige Ruhepausen ist die Kraft des Körpers bald erschöpft.

Vollständige Körperbeherrschung ist nur möglich, wenn wir in der Lage sind, willentlich aktiv bzw. passiv zu sein. *Passivität darf nicht mit einem Aufgeben des Willens verwechselt werden.* Sie ist ein Zustand von willentlich gewähltem und beibehaltenem Geschehenlassen. *Richtig verstandene muskuläre Entspannung stärkt den Willen*, anstatt ihn zu schwächen.

Entspannung ist eine Technik, mit deren Hilfe muskuläre Spannung gezielt gelöst wird. Passivität, die über eine Schwächung des Willens durch Suggestion, Hypnose, Medikamente oder schlicht durch Schlaf erreicht wird, ist keine Entspannung, sondern ein unfreiwilliges Lösen von Spannung. Natürlich ist das manchmal durchaus wünschenswert (wie das Lösen von Spannung im Schlaf); um Entspannung eingehend zu erkunden, müssen wir jedoch lernen, zwischen den beiden passiven Zuständen zu unterscheiden: unbewusster, unwillentlicher Passivität und bewusster, willentlicher Passivität. In den folgenden Übungen geht es ausnahmslos darum, bewusste und beabsichtigte Passivität zu erreichen.²

Passivität oder, anders formuliert, muskuläre Ruhe ist das natürliche Heilmittel gegen Müdigkeit und kann überall dort eingesetzt werden, wo Erschöpfung und

2 Wir können vier verschiedene Zustände von Passivität unterscheiden: 1. Unbewusster und unbeabsichtigter passiver Zustand: vollkommenes Unbewusstsein im Schlaf oder während einer Ohnmacht und der Zustand hypotoner schlaffer Muskeln. 2. Bewusster, aber unbeabsichtigter passiver Zustand: extreme Erschöpfung oder Teillähmungen. 3. Beabsichtigter oder aus freien Stücken akzeptierter unbewusster passiver Zustand: Hypnose, Betäubung, Anästhesie. 4. Bewusster und beabsichtigter passiver Zustand: Entspannung. Diese Unterteilung ist jedoch von keinem wesentlichen praktischen Nutzen und findet in den folgenden Kapiteln keine Anwendung.

Überanstrengung Schwäche oder Schmerz auslösen und zu Steifheit, Kontraktionen, Myositis, Krämpfen, Sehnenscheidenentzündung, Neuritis, Lumbago usw. führen. Passivität garantiert zudem *raschere Erholung* in allen pathologischen Zuständen, bei denen unnötige Spannung die Durchblutung herabsetzt. Das trifft auf die Mehrheit aller Beschwerden zu; tatsächlich sind es so viele, dass unmöglich alle Umstände aufgezählt werden können, in denen Passivität sich günstig auswirkt. Einige Beispiele sind: durch muskuläre Kontraktionen (im Bereich von Stirn, Augen oder Nacken) verursachte Kopfschmerzen, mit Kontraktionen des Gaumens oder Rachens einhergehende Halsschmerzen, Verstauchungen, Prellungen, Wunden, Verbrennungen, Begleiterscheinungen von Frakturen, Ankylosen, Ischialgien, Rheuma, Asthma, Angina Pectoris, Darm- oder Magenschmerzen usw.

Passivität und Aktivität müssen sich abwechseln. Das Einhalten dieser Regel gewährleistet ein optimales Funktionieren des Körpers und führt zu Leichtigkeit in der Bewegung. Jede Art von Arbeit erzielt mit einem Minimum an Zeit und Aufwand maximale Effizienz, wenn sie einem natürlichen Rhythmus folgend von Muskeln verrichtet wird, die darin geschult sind, mühelos von Aktivität zu Passivität überzugehen und umgekehrt. *Entspannung ist eine ausgezeichnete Prophylaxe*; sie kann verhindern, dass wir uns erschöpfen oder krank werden.

Beim Erlernen einer neuen Fertigkeit – egal auf welchem Gebiet – erlaubt der bewusste Rückgriff auf Passivität schnellere Fortschritte und größere Kompetenz. Passivität muss vor Beginn und unmittelbar nach dem Ende einer Bewegung gepflegt werden. (Wir sprechen hier von der Passivität eines der Gliedmaßen oder eines bestimmten Körperteils, während die Person an sich aktiv ist.) Die richtige Bewegung wird somit von Anfang an korrekt wiederholt, und die Handlung läuft sehr bald automatisch ab. Es finden weniger überflüssige Bewegungen statt, und das Einüben von sogenannten «parasitären Automatismen», die eine erhebliche Behinderung darstellen, wird vermieden. Aus dem gleichen Grund ist Passivität sehr hilfreich, wenn es gilt, einen routinemäßigen Vorgang, an den wir uns gewöhnt haben, zu verändern.

Es ist ein Zeichen von Intelligenz, sich neue Techniken rasch anzueignen und alte Gewohnheiten verändern zu können. Entspannung steigert diese Fähigkeiten; dementsprechend sind wir überzeugt, dass sie zur Entwicklung unserer Intelligenz beiträgt. Zahlreiche Schülerinnen und Schüler konnten feststellen, dass ihnen Arbeit physisch und mental leichter fiel, wenn sie auf diese Art und Weise kontrolliert vonstatten ging. Ein rasches Bewusstsein für das, was wichtig ist, bildet sich aus; daraus erwächst eine bessere Arbeitsorganisation. Ein Zuwachs an Intelligenz *an sich* ist nicht wahrscheinlich, doch Entspannung erlaubt einen umsichtigeren Gebrauch unserer mentalen Ressourcen.

Es ist zwar einfach, die Vorteile eines willentlich passiven Zustands aufzuzeigen, doch es ist nicht leicht, globale – also den ganzen Körper umfassende – Passivität zu erreichen. Seltsamerweise ist es tatsächlich schwierig, nichts zu tun; der Zustand bewusster Passivität ist den Wenigsten vertraut, er kommt im heutigen Alltag praktisch nie vor. Es kann ein echtes Abenteuer und beim ersten Mal auch eine außergewöhnliche Erfahrung sein, den Zustand von Passivität zu entdecken. Danach lässt sich dieser Zustand zunehmend leichter hervorrufen, und sein wohlthuender Charakter entfaltet sogar noch größere Wirkung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es durchaus ein ernsthaftes und langwieriges Unterfangen darstellt, dieses Stadium bewusster und beabsichtigter Passivität zu erreichen. Gleichwohl stellen die Vorstufen an sich eine progressive Entspannung³ dar, die merkliche Ergebnisse garantiert, lange bevor der ideale Zustand erreicht ist. In den folgenden Abschnitten werden die Übungen, die allmählich zu Passivität führen, detailliert erklärt.

Globale Passivität

Zuerst müssen Sie eine Position finden, in der sich jeder Teil des Körpers in einer guten Lage befindet und getragen wird, *damit Sie Ihr Gewicht wirklich loslassen können*. Für einen Menschen normaler Gesundheit und Konstitution ist es zweifellos am besten, sich flach auf den Rücken zu legen. Legen Sie sich in einem ruhigen, angenehm temperierten Raum auf eine am Boden ausgebreitete Decke und lassen Sie die Arme neben dem Körper am Boden ruhen (Abb. 1).



Abb. 1

Für diese Übung ist keine spezielle Kleidung erforderlich. Sie müssen nur die Schuhe ausziehen und Ihren Gürtel oder Ihre Krawatte lockern. Sorgen Sie unbedingt dafür, dass Ihnen nicht kalt ist.

Normalerweise werden die Arme seitlich neben dem Körper abgelegt, die Hände sind halb geöffnet, die Handflächen zeigen zum Körper. Die Beine sind

³ E. Jakobson nutzt diese Formulierung mit einer etwas anderen Bedeutung für seine Entspannungsmethode; siehe Literatur.

leicht geöffnet, die Füße weisen nach außen. Sie müssen diese Position nicht exakt übernehmen; vielleicht sind kleine Veränderungen nötig, bevor Sie eine Position finden, in der Sie wirklich ganz loslassen können und vollkommene Ruhe erleben. Viele Menschen nehmen Ihre Arme lieber mit nach unten gerichteten Handflächen näher an den Körper heran, andere legen sie mit nach oben weisenden Handflächen in einigem Abstand zum Körper ab. Wenn Sie in keiner dieser Positionen Ruhe finden, können Sie Ihre Unterarme auch auf einem Kissen oder dem Körper ablegen. Vielleicht möchten Sie Ihre Beine mit zwei Kissen oder einem Polster unterstützen, damit Ihr Rücken flacher aufliegt. Legen Sie ein Buch, eine gefaltete Decke oder ein festes flaches Kissen unter Ihren Kopf, wenn Ihr oberer Rücken einen leichten Buckel aufweist, damit der Kopf nicht nach hinten hängt (Abb. 2).



Abb. 2

Bei einem stark ausgeprägten Hohlkreuz sollten Sie Ihre Beine auf einen Sessel oder ein Sofa legen; weist so eine Unterstützung die richtige Höhe auf, werden sich Waden und Füße angenehm entspannt anfühlen. In dieser Position bleibt der Rücken flach, und die Wölbung des unteren Rückens wird ohne Anstrengung verringert (Abb. 3).

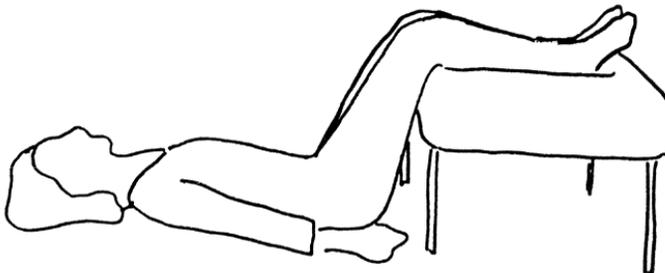


Abb. 3

Den gleichen Effekt für den Rücken erreichen Sie, wenn Sie die Fersen an eine Wand legen und die gestreckten Beine einen Winkel zwischen 45 und 65 Grad zum Boden bilden (Abb. 4).

Im Allgemeinen ist es einfacher, auf einer harten Unterlage zu entspannen; auf einem festen Untergrund entfaltet Entspannung zudem eine tiefere Wirkung. Wir empfehlen daher, sich auf den Boden oder eine harte Matratze zu legen. Eine zu weiche Matratze ist für Erholung nicht geeignet; es ist ratsam, ein Brett unter die

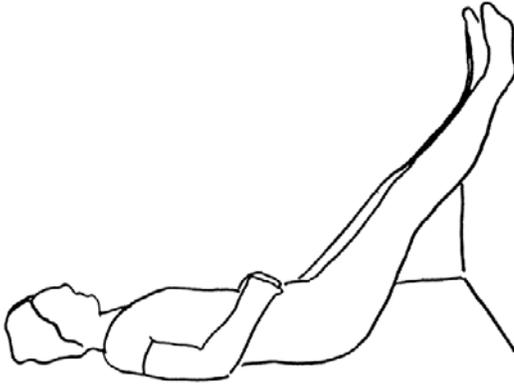


Abb. 4

Matratze zu legen, um eine feste, horizontale Unterstützung der Wirbelsäule zu gewährleisten.

In einzelnen Fällen kann es nötig sein, auf dem Bett oder in einem Sessel zu entspannen; auch das ist möglich. Es gibt speziell für Entspannung konstruierte Möbel, doch ein gewöhnlicher Lehnstuhl genügt, solange der Hinterkopf unterstützt ist oder der Kopf entspannt nach vorne hängen kann. Es empfiehlt sich, die Beine auf einem Stuhl oder einem Hocker abzulegen (Abb. 5).

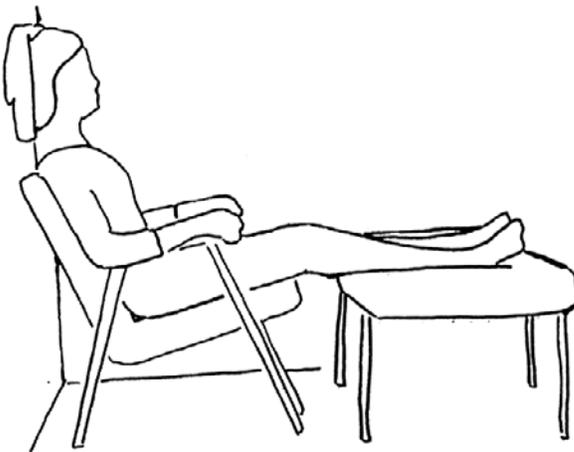


Abb. 5

Sie können sich ebenso gut auf den Bauch oder die Seite legen, wenn Sie sich in diesen Positionen wohlfühlen. Ein gesunder Mensch kann in allen diesen Positionen gut entspannen. Da bestimmte Spannungen und muskuläre Kontraktionen Entspannung behindern können, ist es wichtig, vor Beginn der Übung eine möglichst bequeme Position zu finden. Sobald Sie lernen sich zu entspannen, werden schwierige Positionen leichter zugänglicher sein.⁴

⁴ Zu weiteren Anweisungen siehe Kapitel 2.

Bewegungslosigkeit

Wenn Sie sich für eine Position entschieden und Ihre Augen geschlossen haben, besteht der nächste Schritt darin, dafür zu sorgen, dass alle Muskeln im Körper gut entspannt sind. Was tun Sie, um Ihre Muskeln zu kontrollieren? Nun, es gibt nichts zu tun. Das ist die erste Schwierigkeit für den Menschen, der entspannen möchte. Im Bestreben, Entspannung zu kontrollieren, neigen wir oft dazu, eines der Gliedmaßen oder den Kopf zu bewegen. Selbstverständlich verrät eine solche Bewegung eine muskuläre Aktion, also einen aktiven Zustand, nicht den gewünschten passiven Zustand. Passivität wird nicht durch eine Bewegung kontrolliert, sondern durch das Bewusstsein für die *innere Empfindung*, die uns bei genauer Betrachtung den Zustand der Muskulatur exakt übermittelt. *Die erste Regel für Passivität lautet demnach: Tun Sie nichts.*

Das hört sich einfach an, doch es ist interessant zu beobachten, wie lange wir wirklich bewegungslos verweilen können. Ein ausgeglichener Mensch, sorgenfrei und bei guter Gesundheit, wird ohne Schwierigkeiten ruhig daliegen, vielleicht rasch einschlafen und erfrischt aus diesem Schlaf erwachen. Bestehen hingegen Spannungen, sind verschiedene Reaktionen möglich:

- 1) Sie schaffen es, Spannungen nach und nach zu lösen, indem Sie das Gewicht bewusst loslassen.
- 2) Sie sind sich der Spannungen bewusst, doch es erscheint Ihnen unmöglich, diese willentlich zu lösen. Verweilen Sie in diesem Fall bewegungslos und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das Gewicht Ihres Körpers und den Boden, der dieses Gewicht trägt. Spüren Sie Ihre Beziehung zum Boden (zur Matratze oder zum Sessel) und die Auflagefläche, die er bietet. Das wird allmählich zu Entspannung führen.
- 3) Sie sind sich der Spannungen bewusst und versuchen, diese durch Bewegung zu lösen. Das ist ein Fehler, da jede Bewegung vermieden werden muss. Es ist unerlässlich, die absolute Notwendigkeit von Bewegungslosigkeit zu verstehen und diese zur *Grundregel* zu machen. Obwohl Sie das Bedürfnis nach Bewegung verspüren, werden Sie sich langsam bewusst, dass es eine bis dahin nicht wahrgenommene unangenehme Empfindung war, die diesen Wunsch hervorgerufen und eine Bewegung ausgelöst hatte. Sobald Ihnen das klar ist, sind Sie in der Lage, diese Bewegungen zu vermeiden und in einen Zustand von Bewegungslosigkeit und Passivität zu kommen. Sie akzeptieren die unangenehme Empfindung, die Sie zuvor unbewusst durch

Bewegung vermeiden wollten. Wenn Sie diese Akzeptanz nicht erreichen können, dann verändern Sie die Position.⁵

Sollte eine Übung aus irgendeinem Grund zu schwierig werden, ist es ratsam, sie zu beenden, indem Sie sich dehnen und die Position verändern.

Selbstverständlich ist *Bewegungslosigkeit an sich nicht das Ziel*, und es führte zu nichts, wenn Sie versuchten, unbewegt wie eine Statue zu verharren. Eine solche erzwungene Immobilität führt durch die erforderliche Anspannung zu einer Steifheit, die der angestrebten Passivität entgegensteht. *Bewusste Passivität ist ein Zustand der Inaktivität der gesamten willkürlichen Muskulatur.* Dieser Zustand gewährt der Muskulatur und den Nerven die nötige Ruhe, durch die sie sich regenerieren.

Passivität wird – bewusst oder unbewusst – oft mit Tod assoziiert. Tatsächlich ähnelt der willentlich passive Zustand dem Tod nicht im Geringsten. *Der bewusste passive Zustand ist ein lebendiger Zustand*, und je entspannter wir sind, desto mehr nehmen wir das innere Leben des Körpers wahr: Atmung, Durchblutung, Verdauungsbewegungen usw.⁶

Innenbewegungen

Achten Sie von Anfang an darauf, die Bewegungen in Ihrem Inneren festzustellen und wahrzunehmen, ohne sich in deren Abläufe einzumischen. Das ist sehr wichtig: Alle lebenswichtigen Funktionen werden vom autonomen Nervensystem perfekt reguliert; es garantiert, dass ein möglichst optimaler Zustand der Organe erhalten bleibt. Es nützt beispielsweise wenig – und ist bisweilen sogar gefährlich – die Atmung durch willkürliche Muskelaktivität zu «korrigieren» und tiefer zu atmen, oder den Atem in einen bestimmten Bereich des Körpers zu lenken, ihn anzuhalten usw. Wir raten Unerfahrenen dringend von derartigen Atemübungen ab.

Wir müssen uns von der Überzeugung verabschieden, die Atmung habe eine bestimmte Tiefe und Regelmäßigkeit aufzuweisen, auch wenn das natürlich und gerechtfertigt erscheinen mag. Für jeden Menschen und jede Situation gibt es eine bestimmte Atemweise, über die einzig und allein das autonome Nervensystem

⁵ Tiefe Entspannung erfordert Bewegungslosigkeit. Es ist jedoch möglich, sich durch Bewegung teilweise zu entspannen; siehe Kapitel 4.

⁶ Die Autorin stimmt dementsprechend dem Begriff «Totenstellung» nicht zu, der im Yoga für Entspannung steht, da er von Anfang an ein falsches Bild vermittelt.