

ENTSPANNUNG

Wie Entspannungsübungen wirken

Entspannungsübungen wirken über das vegetative Nervensystem. Das vegetative Nervensystem regelt die automatischen Abläufe in unserem Körper wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Wasserhaushalt und viele andere. Man nahm lange Zeit an, dass sich das vegetative Nervensystem nicht willentlich beeinflussen lässt, inzwischen weiss man, dass es möglich ist. Durch Entspannungstechniken, aber auch durch Hypnose oder durch Medikamente, lässt sich das vegetative Nervensystem beeinflussen. Das vegetative Nervensystem wird durch den Sympathikus und den Parasympathikus geregelt.

Sympathikus Bringt den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft, erhöht den Blutdruck, aktiviert schnelle Energie, lässt das Herz schneller schlagen, den Magen und die Därme arbeiten. Der Organismus wird auf Hochtouren gebracht um unter Stress leistungsfähig zu sein, das Hormon Adrenalin wird ausgeschüttet.

Parasympathikus Bringt den Körper wieder in den Ruhezustand zurück, lässt die Atmung ruhiger werden,
den Herzschlag verlangsamen, die Magen- und Darmtätigkeit zurückfahren, den Blutdruck senken.

Mit Entspannungsübungen nimmt man willentlich Einfluss auf das Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus und kann so einen Ausgleich im Reizsystem einleiten. Zudem wird die vordere Hirnrinde stärker durchblutet, das ist der Bereich der für die Regulierung von Gefühlen wichtig ist.

Sympathikotoniker und Vagotoniker

Es gibt Menschen, bei denen der Sympathikus überhand hat (Sympathikotoniker) und Menschen, bei denen der Parasympathikus überhand hat (Vagotoniker). Sympathikotoniker befinden sich ständig auf einem leicht erhöhten Niveau der Reaktionsbereitschaft, haben zittrige Hände, einen erhöhten Blutdruck und schwitzen schneller. Vagotoniker benötigen stärkere Reize, bis der Sympathikus aktiv wird. Ob man eher ein Sympathikotoniker oder Vagotoniker ist, ist genetisch festgelegt, lässt sich aber durch Ausdauertraining in Richtung Vagotonie verschieben.

Gehirnwellen

Stress, Nervosität, Angst, Wut und Frustration tragen dazu bei, die Frequenz der Hirnwellen zu erhöhen. Durch Entspannungsübungen wird versucht, die Hirnwellentätigkeit zu verlangsamen. Im entspannten Zustand nimmt das Gehirn Informationen viel besser auf. Im normalen, eher rationalen Bewusstseinszustand, werden motivierende wie „ich bin stark und selbstbewusst“ eher zurückgewiesen, weil sie vielleicht logisch betrachtet einfach nicht wahr sind.

Verlangsamte Gehirnaktivitäten, wie sie bei Entspannungsübungen erreicht werden, können Zugang zu unterbewussten Informationen verschaffen. Plötzliche Einsichten sind im Zustand tiefer Entspannung nicht ungewöhnlich.

Gammawellen		Mönche, Ungeübte erreichen diesen Zustand nicht
Deltawellen	unter 4 Hertz	Schlafen, vergessen
Thetawellen	4 – 7 Hertz	Kurz vor dem Einschlafen, schläfrig, dösend
Alphawellen	8 – 14 Hertz	Frei, entspannt, geerdet
Betawellen	15 – 40 Hertz	Stressig, nervös, zappelig, gereizt, verunsichert

Theta- und Deltawellen werden die heilenden Frequenzen genannt.

Der emotionale Zustand, bei dem eine optimale Konzentration möglich ist, ist gekennzeichnet durch ein Gefühl der Freude und positiver Energie. Ärger, Angst und Frustrationen beeinträchtigen die Konzentration, da diese Emotionen die neurologische Erregung steigern. Wettkampfdruck und Stresssituationen bewirken ebenfalls einen erhöhten Erregungszustand des Gehirns, während Entspannungstraining diesen Prozess umkehrt.

Vagusnerv und biochemische Veränderungen

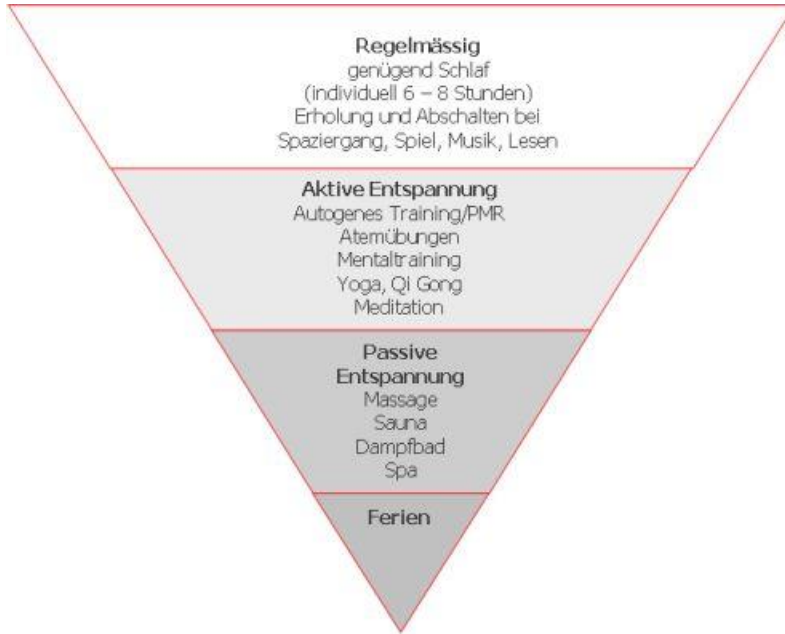
Der Vagusnerv ist das Bindeglied zwischen Geist und Körper. Er läuft vom Hirnstamm durch den Hals und Brusthöhle bis zu den Eingeweiden und ist ein Teil des Parasymphathikus. Je höher sein Spannungszustand (Tonus) ist, desto ruhiger, ausgeglichener und einfühlsamer ist man. Meditieren und allgemein positive Gefühle erhöhen den Tonus des Vagusnerv. Entspannungsübungen wie Meditieren oder allgemeine positive Gefühle und Gedanken erzeugen biochemische Veränderungen die über das Blut oder die Nervenbahnen (Vagusnerv) die Organe erreichen. Diese können physische oder psychische Krankheiten heilen. Auch der Placeboeffekt basiert auf Zuversicht und Optimismus (positives Gefühl) die man einem Medikament entgegenbringt.

Übung macht den Meister!

Auch wenn es nicht gleich klappt – dran bleiben lohnt sich!

Mit jeder Übungseinheit speichert das Gehirn die neuen Informationen ab. Mit jeder Wiederholung einer bekannten Übung werden diese Informationen wieder abgerufen und stärker im Gehirn vernetzt, ein Pfad bildet sich. Die Wiederholung sorgt dafür, dass dieser Pfad immer präsenter wird. Gleichzeitig registriert das Gehirn, dass es nach der Übung besser geht, es verbindet mit der Übung das Gefühl von Entspannung und Wohlfühlen. So kann man sich bei regelmässigem Üben immer schneller entspannen und das Wohlfühl aktivieren.

Regelmässige, aktive und passive Entspannung



Energie schöpfen aus Entspannung – Eine Blume bekommt Wasser

Eine Blume lässt aus Wassermangel den Kopf hängen – ein Mensch aus Energiemangel. Bekommt die Blume Wasser richtet sich ihr Kopf langsam wieder auf, in den Stängel, in die Blätter und in die Blüte fließt die Lebenskraft zurück, die Blume strahlt von innen – entspannt sich der Mensch so fließt Energie aus der Ruhe in den Körper und in den Geist zurück, er strahlt Lebensfreude und Kraft aus.

Entspannung heisst, Stille in sich entstehen zu lassen – das ist das Ziel jeder Entspannungsübung.