

## Entspannungsjogging® „Ejo“

(das „Entspannungsjogging ist für gesunde Klienten als unterstützende Maßnahme gedacht)

(Fischer B et al. Entspannungsjogging. In: Bergener M, Kark B (Hrsg.): Psychosomatik in der Geriatrie. Steinkopf, Darmstadt 1985, 65-71)

Die Indikationen für die Prophylaxe und Psychohygiene sind folgende:

Das **Entspannungsjogging** ist Gesundheitserziehung im weitesten Sinne.

Der Klient soll lernen, den psychosozialen Beanspruchungen prophylaktisch zu begegnen.

Mit Hilfe des **Entspannungsjoggings** soll eine emotionale Stabilisierung, eine erhöhte innere Aufmerksamkeit und eine Erhöhung des Selbstvertrauens bewirkt werden.

**Chronischer Stress erhöht die Gefahr der Adipositas und sabotiert eine erfolgreiche Gewichtsabnahme.** (Peters 2011)

Peters A: Das egoistische Gehirn Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft. Ullstein, Berlin, 2011

Das Entspannungsjogging weist folgende Vorteile auf:

1. Es ist leicht zu erlernen und erfordert eine kurze Einübungszeit.
2. Es wird kein auch nur vermeintlicher Leistungsdruck erzeugt im Sinne: Ist die Entspannung, die ich im Moment erreiche, die richtige? **Vor der Entspannung verinnerlicht der Klient den Satz: „So wie die Entspannung bei mir kommt, kommt sie richtig.“ Die Entspannung wird nicht bewertet, sondern nur betrachtet und beachtet!**

Dadurch eröffnet sich für den Klienten die Möglichkeit, seine körperlichen und seelischen Reaktionen während der Entspannung stressfrei zu empfinden. Dies leitet zu einer aufmerksamen Körperbeobachtung über.

Der Klient aktiviert und entspannt sich während des Entspannungsjoggings gleichermaßen.

Beim Entspannungsjogging wird immer eine sensorische Modalität aktiviert, (z. B. Riechen) während alle anderen sensorischen Modalitäten (z. B. Muskelanspannung, Temperatur) in dieser Zeit nicht angeregt werden.

Die Übungen werden folgendermaßen durchgeführt:

Der Klient setzt sich oder legt sich hin.

Er schließt die Augen.

Ihm wird erklärt:

„Während Sie sich auf einen Sinn (z. B. Riechen) konzentrieren, entspannt sich Ihr Körper und Geist.“

### **Übung 1:**

**Ich konzentriere nur auf meine Atmung.**

Meine übereinanderliegenden Hände lege ich auf die Oberschenkel, den Unterbauch, den Nabel, den Oberbauch, den Brustkorb, den Hals, die Nasenwurzel, die Schädeldecke, über die Schädeldecke.

Ich probiere aus, welche der Handhaltungen mich am meisten entspannt. Diese behalte ich dann während den Übungen bei.

**Ich verfolge meinen Atem über meine Luftröhre bis in meine kleinsten Lungenbläschen und ich verfolge ihn zurück bis zur Nase.**

**Ich stelle mir vor, ich bin ein Sauerstoffteilchen, das sich von der Nasenöffnung langsam immer weiter bewegt, über die Nase in die Luftröhre bis hin zur Lunge in die kleinsten Lungenbläschen. Dort werden ich in die roten Blutkörperchen aufgenommen und verteilen mich wie ein zarter rötlicher Strahlenkranz leuchtend über meinen ganzen Körper.**

Danach atme ich aus. Die Moleküle verteilen sich als ewiger Strom von Energie und Materie in vielen Strukturen. Ich bin mit allen und allem verbunden.

## **Übung 1.2**

**Ich wiederhole die Übung und atme ein. Dabei stelle ich mit die Zahlen 1, 2, 3 und vier vor.**

**Danach atme ich so langsam wie möglich aus und stelle mir die Zahlen 30, 31, 32, 33 vor.**

## **Übung 13**

**Ich wiederhole die Übung und atme ein. Dabei stelle ich mit die Zahlen 1, 2, 3 und vier vor.**

**Danach atme ich so langsam wie möglich aus und stelle mir die Zahlen 30, 31, 32, 33 vor.**

**Ich verharre so lange im ausgeatmeten Zustand, bis ich das automatische und dringende Bedürfnis verspüre, wieder langsam einzuatmen.**

## **Übung 2:**

Wiederholen Sie die Übung 1 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich darauf, ob Sie während der Übung mit geschlossenen Augen etwas sehen können.

**Was sehe ich spontan mit geschlossenen Augen (z. B. Farben Kreise usw.)?**

## **Übung 3:**

„Wiederholen Sie die Übung 1 und 2 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach darauf,

**Welche Geräusche nehme ich während der Übung aus der Umgebung wahr?**

Manchmal unterbreche ich hier die Übung, nehme ein warmes Bad und tauche mit dem Kopf unter Wasser, um die Stille zu genießen oder auf die Geräusche meines Körpers zu achten.

**Übung 4:**

Wiederholen Sie die Übung 1 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich darauf, ob Sie während der Übung mit geschlossenen Augen etwas riechen können.

**Was rieche ich spontan mit geschlossenen Augen?**

**Übung 5:**

Wiederholen Sie die Übung 1 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich darauf, ob Sie während der Übung mit geschlossenen Augen etwas schmecken können.

**Was schmecke ich spontan mit geschlossenen Augen?**

**Übung 6:**

Wiederholen Sie die Übung 1 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich darauf, ob Sie während der Übung mit geschlossenen Augen etwas fühlen können.

**Was fühle ich spontan mit geschlossenen Augen (z. B. Farben Kreise usw.)?**

**Übung 7:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meines Kopfes?**
- **Wie ist die Schwere meines Kopfes?**
- **Wie ist die Temperatur meines Kopfes?**
- **Wie ist die Atmung, die an meinem Kopf stattfindet?**
- **Was empfinde ich, wenn ich mir den Geschmack einer Traube vorstelle?**
- **Was empfinde ich, wenn ich anschließend eine Traube esse?**

### **Übung 8:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meiner Arme?**
- **Wie ist die Schwere meiner Arme?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Arme?**

### **Übung 9:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meines Halses?**
- **Wie ist die Schwere meines Halses?**
- **Wie ist die Temperatur meines Halses?**

### **Übung 10:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**
- **Wie ist die Arbeit in meinem Brustkorb einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**
- **Wie ist die Schwere meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**
- **Auf die Temperatur meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**

### **Übung 11:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meines Bauches?**
- **Wie ist die Schwere meines Bauches?**
- **Wie ist die Arbeit in meinem Bauch?** (Adipöse stellen sich zusätzlich zwei Worte vor: „langsam“, „zu oder zugeschlossen“)
- **Wie ist die Temperatur meines Bauches?**

### **Übung 12:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meiner Blase?**
- **Wie ist die Schwere meiner Blase?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Blase?**

### **Übung 13:**

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **Wie ist die Lage meiner Beine?**
- **Wie ist die Schwere meiner Beine?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Beine?**

### **Übung 14:**

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

**Ich empfinde die Temperatur meines Körpers als warm und wärmer.**

### **Übung 15:**

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

**Ich habe die Vorstellung, über meinen Körper weht ein zarter warmer Wind.**

### **Übung 16.1:**

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

**Es weht ein kühles Lüftchen. Ein Kind bespritzt mich mit Wasser und es lacht. Ich lächle ebenfalls und schlage die Augen auf.**

### **Übung 16.2:**

Strecken Sie die Arme im 90° Winkel vor und von dem Oberkörper weg. Schließen und öffnen Sie beide Hände so schnell wie möglich. Führen Sie diese Übung für etwa 20 Sekunden durch.

Was empfinden Sie, nachdem Sie diese Übung beendet haben?

Wahrscheinlich sein sie froh, die Übung beendet zu haben.

Gleichzeitig sind sie fröhlich und entspannt, ohne völlig erschöpft zu sein!

Mit dieser Übung werden müde Menschen munter.

Die Muskelimpulse und die mäßigen Schmerzreize der Muskulatur, die während der Übung für einige Sekunden entstanden sind, erhöhen die Wachheit.

Mit dieser Übung werden aber auch die Aufgeregten ruhiger.

Die sehr kurzanhaltenden Erschöpfungsimpulse, ausgehend von der Unterarmmuskulatur signalisieren dem Hirnstamm: „Hey, entspanne Dich!“ Durch diese Kurzübung kommen somit beide Gruppen, die Müden und die Übererregten, in den Bereich der optimalen Leistungsfähigkeit.

Hinweis:

Diese Übungen sind besonders günstig:      vor Klassenarbeiten  
   vor Prüfungen  
   vor Konferenzen  
   vor Gesprächen, Diskussionen,  
   Debatten

### **Übung 17:**

Ich tue danach manchmal alltägliche Dinge mit großem Bedacht (natürlich nicht immer) und lasse mich dabei durch nichts ablenken.

Ich trinke z. B. ein Glas Tee. Ich achte dabei sehr genau auf die Verbindung zwischen dem Teeglas und meinen beiden Händen, die Glas umfassen.

Ich achte auf den Weg, den die Tasse zurücklegt und ich achte nicht darauf, wann sie ihr Ziel, nämlich den Mund erreicht hat. Ich bin eins mit allen Atomen und Molekülen, die sich dabei und dadurch in Fluss, im Hier und Jetzt, befinden. Ich bespreche mit meinen Zellen meine Erlebnisse während dem Teetrinken und mein Gefühl, alles langsamer zu erleben.

Ich bringe Klangschalen zum Schwingen.

Ich freue mich über den Klang und versinke in ihm. Ich stelle mir vor, wie sein Klang sich rund um die Erde verbreitet und anderen Menschen Freude bereitet.

Wut oder Angst verschwinden, da ich eins mit dem Klang bin; dafür bin ich dankbar.

Ich übe Bogenschießen.

Ich wasche mir das Gesicht.

Ich rasiere mich.

Wenn ich mich schneide, hält dieses Gefühl der Verletzung nur 90 Sekunden an.

Wenn ich es nicht weiter beachte, verschwindet es.

Ich schreibe einen Satz.

„Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.“ Mahatma Gandhi  
Taylor JB: Mit einem Schlag. Knaur, München, 2008, 223

Ich schneide mir die Fingernägel usw.

Ich gehe barfuss über meinem Teppich oder im Gras.

(Fischer et al. 1985; s. a. Ayan 2006)

### **Übung 18.1:**

Ich gebe meinem Partner die Hand oder berühre ein Tier oder einen Stoff und versuche zu ergründen wie sich diese Dinge energiemäßig anfühlen.

Nur Energie (elektromagnetische Wellen) ab einer bestimmten Intensität werden von uns wahrgenommen bzw. empfunden bzw. in unseren Code übersetzt.

**Übung 18.2** Ich umfasse einen kleinen oder großen Baum mit meinen Händen (oder ein betreffendes Bild usw.), lege meine Stirn an seine Rinde und spreche, während ich so langsam wie möglich ausatme, mit ihm über mich - was mich bewegt, was ich mir lebensdienlich wünsche (mich und andere zu entfalten, ohne mir und anderen zu schaden) - so lange, bis ich das Gefühl der Wärme, eines Schauers der Haut, ein Gefühl des Rieselns usw. in mir verspüre.

Ich stelle mir meine Probleme, meine Fragen, die mich bewegen, in der Gestalt von Tieren vor.

Die Probleme, die Fragen werden als Sätze auf eine weißes Lineal im Geiste geschrieben und, wie im Karneval, frei schwebend, von einer Tiermaske, von einer Tiergestalt, die zusätzlich immer zwei Hände besitzt, umhüllt..

Anschließend unterhalten sich die als Tiere verkleidete Sätze untereinander, nehmen sich an den Händen und tanzen solange im Kreis, bis sie völlig außer Atem sind. Danach sagt jedes Tier den anderen Tieren, was es zukünftig machen will. Wird der Vorschlag von den anderen Tieren akzeptiert, nicken sie fröhlich und bedächtig zugleich.

PS: Folgende Veränderungen traten in der genannten Reihenfolge unter tiefer Meditation auf (Franziskanerinnen, tibetanische Mönche)

-Abnahme der Aktivität in den Sprachzentren der linken Gehirnhälfte.

-Abnahme der Aktivität im Orientierungs- und Assoziationsareal. (hinterer Parietallappen linke Hirnrinde)

-- Aufhebung der physischen Grenzen (Erfahrung des „Flüssigwerdens“, des Einseins mit dem Universum)

Taylor JB: Mit einem Schlag. Knauer, München, 2008, 173, 174

Die mittelalterliche Mystik beschreibt in der Meditation die Welt als geronnenes

Licht. Taylor JB: Mit einem Schlag. Knauer, München, 2008

Taylor JB: Mit einem Schlag. Knauer, München, 2008