

Anspannung **LÖSEN**

Anspannung #1:
Körperliche Anspannung
und Ängste auflösen



Mahashakti Uta Engeln

#1 – Warum Daueranspannung krank macht Körperlich angespannt ist jeder mal, klar

Allerdings, wenn es ein “*dauerhaft angespannt sein*” ist, entstehen viele körperliche Beschwerden.

Die sind überhaupt nicht lustig, und dagegen muss man was tun. Körperlische Anspannung aufzulösen ist gar nicht mal so schwer. Man braucht dazu **bewusste Achtsamkeit** und einige Übungen. Dazu weiter unten mehr.

Wichtig ist überhaupt aktiv zu werden und was zu tun. Denn jede Anspannung kann solche Ausmaße annehmen, dass der gesamte Körper verspannt ist. Und der Arzt findet nichts, weil keine Krankheit dahinter steckt. Dauerhafte *innere Anspannung verursacht körperliche Symptome*. Innere Anspannung ist die **Ursache** körperlicher Anspannung.

Und Vorsicht:

Dauerhafte Anspannung kann *auch* ein Anzeichen für eine Depression sein. Oder für einen (drohenden) Burnout. Deshalb: Wenn gründliches Ausruhen in Verbindung mit **Achtsamkeits-Übungen** und den *unten beschriebenen Körperübungen* nicht hilft, dann solltest du auf jeden Fall erst mal zum Arzt gehen, damit er schlimmere Ursachen ausschließen kann.

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

Findet der Arzt nichts, dann ist das schon mal gut!

In dem Fall kümmere dich **selbst und aktiv** darum, deine körperliche Anspannung zu lösen. Dann ist der Arzt nicht zuständig. Und wenn **du** nichts an deinem Zustand änderst, dann wird es nur schlimmer. Das muss nicht sein. Deshalb entspanne deinen Körper und dein Inneres selbst.

- Um deinen angespannten Körper von seiner Spannung zu befreien, **mache die unten aufgeführten Übungen**. Sie haben sich sehr bewährt und tun es jeden Tag wieder. Damit kannst du körperliche Anspannung lösen, und kommst in einen *besseren Zustand*.
- Zusätzlich zu den **Übungen** solltest du dich unbedingt um **mentale Entspannung mit Achtsamkeitsübungen** kümmern. Denn in deiner geistigen Aktivität liegt die *eigentliche Ursache* deiner Anspannung. Wenn du diese Verbindung berücksichtigst, dann kommst du aus deiner körperlichen Anspannung gut raus.

#2 – Körperlische Anspannung auflösen – so gehts

Du brauchst zwei Schritte:

Erstens: Eine Mental-Technik, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Denn die Unruhe deiner Gedanken fördert die körperliche Anspannung enorm. Wenn du dir dafür Unterstützung wünschst, dann nimm die [Gedankenstopper-Atemmeditation \(MP3 + PDF\)](#). Damit bringst du sofort Ruhe in deine Gedankenwelt.

Zweitens: Die richtigen Übungen um die verspannte Muskulatur zusätzlich zu lockern

[#1 – Um körperliche Anspannung zu lösen spanne den betroffenen Muskel an, halte das mindestens 10 Sekunden lang, und lass dann los.](#)

Angenommen du hast den Hals verspannt, vorne oder hinten ist egal, dann stehe aufrecht und drehe den Kopf nach rechts. Halte das 10 Sekunden lang. Dann drehe den Kopf nach links. Auch das halte 10 Sekunden lang. Dann entspanne und beobachte, wie dein Körper oder deine Halsmuskeln darauf reagieren. Deine Halsmuskeln werden mit einem Entspannungsreflex antworten. Der gesamte Nacken-Schulter-Bereich reagiert darauf.

Anderes Beispiel:

Du hast die Hand verspannt. Ziehe die Hand mit Hilfe der Handmuskeln desselben Arms in Richtung Unterarm. Also nicht mit der anderen Hand ziehen. 10 Sekunden halten, dann loslassen. Du spürst die Entspannung. Der Reihe nach alle 4 Richtungen

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

#2 – Nach der Anspannung des Muskels, und der Entspannung, dehne den verspannten Muskel. Halte diese Dehnung mindestens 10 Sekunden lang. Dann lass los.

Weiter mit dem Beispiel Hand:

Nimm jetzt die andere Hand zu Hilfe, und ziehe die Hand in die 4 verschiedenen Richtungen. Diesmal geht es um eine passive Dehnung. Spüre nach jeder Dehnung nach. Gerade über die Hände kannst du körperliche Anspannung im gesamten Oberkörper auslösen.

#3 – Anspannung und Dehnung im Wechsel sorgt dafür, dass verspannte Muskeln entspannen.

Beispiel verspannter Nacken: Gib die Hände über dem Gesäß zusammen. Arme strecken, und nach oben ziehen. So bringst du die verspannten Nackenmuskeln zum Arbeiten. 10 Sekunden halten, dann loslassen. Anschliessend gib die Hände vor dem Körper zusammen, strecke die Arme, und schiebe sie so weit nach vorne du kannst. Achte darauf, die Schultermuskulatur und die Region um die Schulterblätter kräftig zu dehnen. 10 Sekunden halten, dann nachspüren. Mache das einige Male im Wechsel: Arme nach hinten – Arme nach vorne. Danach geniesse deine Entspannung.

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

#4 – Um verspannte Muskeln zu entspannen ist es wichtig, sie systematisch zu bewegen.

Wohldosiert. Also ohne Übertreibung.

Es ist gut, wenn du dich viel bewegst. Denn wenn du ständig verspannt bist, dann liegt das am Stress. Stresshormone verstärken muskuläre Verspannungen. Stresshormone brauchen Bewegung, um abgebaut werden zu können. Also bewege dich: Geh flott spazieren, Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, ... alles was den gesamten Körper durchwärmst und so unkompliziert ist, dass du es täglich machen kannst ist gut.

#5 – Um verspannte Muskeln zu lösen ist es eine gute Idee, einmal die Stunde alle Muskeln von den Zehen bis zu den Ohren systematisch anzuspannen und zu dehnen.

Folge obiger Anleitung, und baue sie weiter aus. Mach es so, dass du nach diesem Prinzip alle Muskeln systematisch im Wechsel anspannen und dehnen kannst. So kannst du auch die Verspannungen im Rücken und entlang der Wirbelsäule erreichen.

#6 – Wenn die Ursache deiner Muskelverspannung Stress ist, dann bewege deine Muskeln, um deinen Stress aufzulösen.

Sorge dafür, dass du diesen Wechsel von Dehnen und Anspannung täglich 3-5 Mal machst – für den kompletten Körper. Das erste Mal gleich morgens im Bad – dann löst du die morgentlichen Verspannungen auf. Außerdem einmal in der Mittagspause, einmal wenn du Feierabend hast, und einmal vor dem Zubettgehen. Und noch einige Male zwischendurch, wann immer du Zeit hast.

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

#7 – Wenn du gestresst bist, und mit Anspannungen und Dehnungen deine Muskeln lockerst, lockerst du auch dein Stress Gefühl. Das hängt zusammen.

Deine täglichen Dehnungen haben eine sehr angenehme Nebenwirkung: Sobald deine Muskeln reagieren und beginnen zu entspannen, wirst du auch allgemeine Entspannung erleben. Denn diese Übungen sind aktiver Stressabbau. Es ist eine wichtige Komponente in deinem Stressmanagement, wenn du diese einfachen Übungen täglich machst.

#8 – Nach den Dehnungen atme durch den Muskel hindurch. Stell dir vor dein Atem würde durch den Muskel hinein und hinaus fließen. Diese Konzentration verstärkt den Entspannungs-Effekt.

Du kannst die Wirkung deiner Übungen mit Atemübungen zusätzlich verstärken. Atme bitte NUR durch die Nase, und stell dir tatsächlich vor, dass dein Atem durch deine Muskeln hindurch fliesst. Dass das anatomisch nicht geht ist unwichtig. Es handelt sich um eine Kommunikation mit deinem Unterbewusstsein, dem du auf diese Weise mitteilst, was du von ihm erwartest: Fliessen, Flow, loslassen, Entspannung. Es wird darauf reagieren. Probiere es aus.

Anspannung #1: Körperliche Anspannung und Ängste auflösen

#9 – Visualisiere einen Lichtstrom, der durch deine verspannten Muskeln hindurch fließt, und sie sanft massiert. Ähnlich wie ein kleiner Wiesenbach, der durch dich hindurch plätschert.

Du kannst die Kommunikation mit deinem gestressten Unterbewusstsein weiter intensivieren, indem du dir vorstellst, ein kleiner Plätscherbach würde deine Verspannungen wegspülen und die Muskulatur massieren. Auch das klappt sehr gut. Man muss es nur tun. Probiere es aus. Finde deine eigenen Varianten, die dich entspannen.

#10 – Um körperliche Anspannung zu lösen kannst du dir vorstellen wie es sich angefühlt hat, als du einmal sehr entspannt warst. Lass dieses Wiedererleben sehr sehr stark werden. Aus der Erinnerung heraus werden deine Muskeln und dein ganzer Körper entspannen.

Wenn du mit deinen Übungen fertig bist, auch mit den Konzentrationen, dann arbeite mit deiner Erinnerung. Erinnere dich an eine schöne Situation, in der du genial super-entspannt warst. Lass die Erinnerung daran sehr stark werden. So stark, dass deine Muskeln heute noch etwas mehr entspannen. Geniesse das.

#3 – Was tun, wenn du nicht entspannen kannst, weil du Angst hast?

Manchmal kann man nicht entspannen, weil eine Angst im Inneren einen daran hindert.

Irgendwas, das einen beschäftigt, und das erledigt werden will. Oftmals ist diese Angst unbewusst, und paradox. D.h. sie hat keinen realen Hintergrund. Trotzdem schaffst du es nicht sie loszulassen.

Um diese Angst trotzdem loslassen zu können, gehe diesen Weg

#1 – Wenn du deine Anspannung nicht loslassen kannst, dann spüre nach innen, um herauszufinden, welche Angst dich daran hindert.

Gehe bitte NICHT in die rationale Analyse. Spüre nur in deinen Körper hinein. Es wird eine Stelle geben, wo du die Angst als leichten Druck wahrnehmen kannst. Oftmals ist es die Herzregion. Spüre einfach da hinein, und warte ab, ob innere Bilder hochkommen. Bilder, die dir helfen zu erkennen, was für eine Art Angst das ist. Gib diesem Prozess einige Minuten Zeit, das kann dauern.

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

#2 – Die Angst, die dich am loslassen hindert, die löst du auf, indem du akzeptierst, dass sie da ist. Lächle ihr freundlich zu, und warte ab.

Sobald sie sich zeigt, in Form von Erinnerungen, Bildern, Assoziationen, ... egal was, akzeptiere sie. Fang nicht an mit ihr zu diskutieren, und drücke sie auch nicht weg. Bleib dran. Stell dir nur vor, du lächelst sie an, und akzeptierst sie. Sie ist da, ok. Das ist alles. Warte ab, was geschieht.

#3 – Nachdem du eine Zeit lang in deine innere Anspannung hinein gespürt hast, verändert sie sich ganz von selbst. Es kommt der Moment, da kannst du sie gehen lassen.

Du wirst merken, dass sich der Druck, den du mit deiner Angst verbindest, langsam verabschiedet. Er wird immer schwächer, und ist irgendwann deutlich weniger. Vielleicht sogar ganz weg. Je nachdem. Das ist gut so. Geniesse dieses Gefühl.

#4 – Nachdem dich die Angst, die dich vorher am loslassen gehindert hat, losgelassen hat, spürst du in dir selbst eine allumfassende und großartige Geborgenheit.

Lass in dir selbst jetzt das allumfassende Geborgenheitsgefühl entstehen, das mit bestem Wohlbefinden verbunden ist. Stärke diese Geborgenheit, gib Energie hinein. Lasse sie brillant werden. Geniesse das.

Du hast es geschafft – für den Moment bist du von dieser Angst frei. Klar kommt sie wieder. Aber schwächer. Und je öfters du diesen Weg gehst, um so besser kannst du mit ihr umgehen. Bis sie irgendwann ganz weg bleibt.

Anspannung #1: Körperlische Anspannung und Ängste auflösen

Meinen Erfahrungen nach muss man diesen Weg in leichten Fällen etwa 3-5 Mal gehen.

In mittleren Fällen 8-12 Mal. In schwierigen Fällen kann es bei täglicher Übung einige Monate dauern. Aber es lohnt sich. Immer.

Wie schön, dass du bis hier gelesen hast. Du willst weiter lesen?

- Hier gehts weiter: [Innere Blockaden lösen](#).

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.



Liebe Grüße

deine Mahashakti

Wer sein Gedanken-Karussell stoppt, entspannt!

Körperliche Anspannung ist eine Folge mentaler Anspannung. Denn wer innerlich völlig entspannt ist, der ist auch körperlich entspannt. Das unwillkürliche Anspannen der Muskeln im Bereich von Schulter-Nacken und Rücken erfolgt immer dann, wenn wir innerlich angespannt sind.

Körperliche Anspannung ist ein Reflex

Wer nachhaltig körperlich entspannen und entspannt bleiben will, der muss lernen mental zu entspannen.

Mentale Entspannung funktioniert am zuverlässigsten mit der **Gedanken-Stopper-Atem-Meditation**

Erfahre hier mehr darüber:

- [Klicken und mehr über die Gedanken-Stopper-Atem-Meditation erfahren](#)

