

ENTSPANNUNGSÜBUNG

Du lernst und spielst besser, wenn du wach, aber entspannt bist. Mache eine Entspannungsübung vor deiner Überoutine, dem mentalen Training oder der Aufführung.

Es gibt viele Arten und Varianten von Entspannungstechniken für den Umgang mit Stress oder für die Muskel-Entspannung. Hier ist ein Beispiel für eine grundlegende Übung zur Zentrierung und Entspannung.

Die Übung:

Stelle sicher, dass du an einem Ort bist, wo du nicht gestört oder abgelenkt wirst. Trage lockere, bequeme Kleidung und ziehe deine Schuhe aus.

Sitze bequem auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Schließe deine Augen.

Fokussiere dich auf deinen Atem. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Fühle jeden Atemzug, während du ruhig ein- und ausatmest. Erlaube deinem Atem, tiefer zu werden.

Fühle deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden. Erlaube ihnen, sich zu entspannen, während du ruhig weiteratmest. Erlaube deinen Zehen, den Boden zu fühlen.

Nimm wahr, ob deine Füße und Fußgelenke angespannt sind, und fühle, wie sie sich entspannen, während du ausatmest.

Nun spüre deine Unterschenkel und Knie und nimm wahr, ob sie angespannt sind. Lenke deinen Atem in deine Unterschenkel. Stelle dir vor, dass deine Füße und Unterschenkel sich mit Licht füllen, während du ruhig weiteratmest. Erlaube dem Licht, langsam über deine Oberschenkel und dein Gesäß in den Bauch hochzuwandern. Wenn du einatmest, ziehe das Licht gleichsam aus dem Boden in deinen Körper und lass es die Wirbelsäule hochwandern.

Atme in deinen Rücken und in deine Brust. Fühle den Mittelpunkt deiner Brust, während du ein- und ausatmest. Fühle, wie die Brust mit dem Einatmen anschwillt und stelle dir vor, dass sie sich mit Licht füllt. Während du ausatmest, stelle dir vor, wie das Licht sich von dir ausgehend ausbreitet.

Stelle dir vor, wie das Licht in deine Schultern und deinen Nacken fließt. Nimm wahr, ob es dort Spannungen gibt, und atme in sie hinein.

Während du einatmest, fühle deinen Unterkiefer. Entspanne ihn, während du ausatmest. Mache dies einige Male. Fühle dein Gesicht: Wangen, Augen und Augenbrauen. Entspanne dich mit jedem Atemzug weiter.

Fühle, wie das Strahlen in deinem Körper mit jedem Atemzug zunimmt. Fokussiere dich auf den Mittelpunkt deiner Brust und auf deine Kehle. Lass die Spannung, die du vielleicht noch in deinem Körper spürst, mit jedem Atemzug mehr los. Stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug präsenter und energiegeladener wirst. Öffne deine Augen mit einem weiteren tiefen Ein- und Ausatmen.