



Körper- und Fantasiereisen

Fantasiereisen

Zu den imaginativen Entspannungsmethoden gehören Fantasie, Märchen-, oder Traumreisen.

Von einer Sprecherin/einem Sprecher wird mit ruhiger Stimme eine Geschichte erzählt. Der Zuhörer/die ZuhörerIn stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind.

Durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie soll ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand erzielt werden. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

Wichtiger Hinweis:

Für eine Anwendung von Fantasiereisen, die eher einen therapeutischen Rahmen haben, sollte eine fundierte Ausbildung gemacht worden sein, da durch die erlebten Bilder auch Krisensituationen hervorgerufen werden können.

Link

- www.planetsenior.de/phantasiereisen_sammlung/
- www.meditationsleiter.de/meditationen-anleitung-empfehlung/download-phantasiereisen/

Körperreisen

Körperreisen haben zum Ziel in den eigenen Körper „hineinzuhorchen“ und ihn bewusst wahrzunehmen.

Mit einer geführten Reise durch den eigenen Körper, die von den Füßen bis zum Kopf erfolgen kann, sollen alle Bereiche des Körpers erspürt werden.

Ziel ist es, nur wahrzunehmen, bewusst in den Körper hinein zu spüren, ob es vielleicht an einigen Stellen des Körpers schmerzt oder sich verspannt anfühlt. Zu beachten ist, dass nur der aktuelle Zustand wahrgenommen werden soll, ohne ihn verändern zu wollen.

In der Regel wird sich alleine schon durch eine bewusste tiefe Atmung und die Achtsamkeit, die man seinem Körper schenkt, eine Entspannung einstellen. Diese kann dann auch noch erhöht werden, wenn die Aufmerksamkeit in die Körperbereiche gelenkt wird, die Schmerzen verursachen oder verspannt sind. Durch eine bewusste Atmung in diese Stellen hinein und die Vorstellung mehr und mehr in diesen Bereichen loszulassen, kann sich ein dort Entspannung einstellen.

Link

- www.equapio.com/gesundheit/koerperreise-uebung-zur-wahrnehmung-des-eigenen-koerpers/