



ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

Entspannung – so wichtig!

Was ist Entspannung?

Grundsätzlich bedeutet Entspannung den Körper von einem Stresszustand in einen Erholungszustand zu bringen. Das letztendliche Ziel ist es, das Körper/Geist/Seele-System in eine ausgeglichene Spannung (Eutonie) zu bringen und möglichst auch im Alltag zu halten.

Was geschieht bei Entspannung im Körper?

Sind wir entspannt sinkt der Adrenalinspiegel, der Muskeltonus verringert sich, Kreislauf und Herzschlagrate beruhigen sich. Sämtliche Körpergefäße weiten sich, es steht z.B. vermehrt Sauerstoff zur Verfügung. Der Körper wird besser mit Nährstoffen versorgt. Die Frequenz der Mentaltätigkeit (Gedankenkarussell) nimmt ab, Emotionen werden besser verkräftet, die Tätigkeit der Hirnhälften wird besser koordiniert. Parasympathisches- und sympathisches Nervensystem werden miteinander in Ausgleich gebracht.

Was geschieht bei Entspannung auf den tieferen Ebenen?

Sind wir entspannt, sind wir in viel besserem Kontakt mit unserem Körper. Das bedeutet wiederum, dass wir über das erhöhte Körperbewusstsein automatisch auch in tieferen Kontakt mit unserem Inneren Körper kommen (siehe auch Infoblatt: "Der innere Körper"). Dadurch wiederum erhalten wir tieferen Zugang zum universellen Seins-Feld (siehe auch Infoblatt "Deep Field"). Das bedeutet, dass je entspannter wir sind, je besser können die selbstregulativen und harmonisierenden Kräfte des Tiefenfeldes wirken. Auch sind wir hier dem Bereich in uns viel näher, der bereits alle Klarheit, Ideen und Lösungen in sich trägt, die wir brauchen.

Entspannung wird unterschätzt!

Ich bin der Meinung, dass Entspannung zutiefst unterschätzt wird. Leider wird sie oft genug in den Bereich "Wellness" absortiert.

Dabei hängen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit in hohem Maße davon ab, dass sich Körper, Geist und Seele in einer ausgeglichenen Spannung befinden. Kommt es zu einer dauerhaften Über- oder Unterspannung werden wir mit der Zeit auf irgendeiner Ebene krank.

Auch unsere spirituelle Entwicklung profitiert zutiefst von Entspannung. Ohne Entspannung kein oder ein schlechter Zugang zum Körper, zum Inneren Körper und zum Feld des universellen Seins!