

## **Funktionelle Entspannung - ein Weg, um Spannung zu lösen**

Gleichgültig, ob wir liegen, sitzen, stehen oder gehen - unser Körpermuskeln befinden sich notwendigerweise in einer gewissen Spannung. Hier setzt die **Funktionelle Entspannung** an. Ausgehend von der jeweiligen Körperhaltung werden individuelle Wege zur Spannungslösung gesucht. In dieses Geschehen wird auch die Atemfunktion mit eingebunden. Hierfür ist es erforderlich, die individuelle Sensibilität eines Menschen für seinen Körper und spezifischen Qualitäten zu erhöhen. Dies geschieht, indem die Aufmerksamkeit auf das Atemgeschehen und die differenzierte Wahrnehmung von Körperempfindungen gelenkt wird. Man spricht von "Erdung", vom "Halt", den der Boden verleiht, und von der "Sicherheit", die durch "Erdung" bzw. diesem "Halt" gewährleistet wird. "Kraftaufwand" wird ersetzt durch "Gleichgewicht" oder "Balance".

**Körperliche Blockaden** nimmt die übende Person selbst wahr und drückt diese wie auch **gehemmte Bedürfnisse und Gefühle** sprachlich aus. Selbst kleine Veränderungen im Körper während der Übungen werden bewusst erspürt, wahrgenommen und man lässt sie nachwirken. Dieses Üben des bewussten Loslassens und Lösen in der Funktionellen Entspannung führt zur Beruhigung und Normalisierung des Atemflusses, zur Befreiung und Lösung von Verspannungen und Verkrampfungen und von den Möglichkeiten bis an die Grenzen des individuell-persönlichen Geschehens. Letztlich ermöglicht die Übung der Funktionellen Entspannung eine bessere Ausschöpfung der inneren Ressourcen.

Die **Anwendungsgebiete** der Funktionellen Entspannung sind Atemstörungen, Muskelverspannungen, Schmerzen, Verdauungsstörungen, Ängstlichkeit. In kleinen Gruppen, besser noch in Einzelübungen, werden die neuen Möglichkeiten des Körpers nach Anleitung gesucht und die gefundenen Lösungen auf konkrete Alltagssituationen übertragen. Spielerisches Ausprobieren und Variieren motiviert zur Konditionierung der neuen Verhaltensweisen.