

## **Bericht zum Entspannungstag am 29.09.2007 in Frankfurt**

„*Meine Lebens-Zeit bewusst gestalten*“ – Unter diesem Motto stand der diesjährige Entspannungstag des Hydrocephalus-Erfahrungsaustausches für Jugendliche und Erwachsene in Frankfurt. Wie bereits im Vorjahr, führte auch diesmal wieder Susanne Hembt - Übungsleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Qi Gong - die Anwesenden in die Welt der Entspannung.

Im Gesundheitszentrum Schwanheim, in dem auch regelmäßig die Treffen der Frankfurter Selbsthilfegruppe stattfinden, trafen sich elf Teilnehmer, die sich auf einen entspannten Samstag freuten.

Nachdem sich jeder einen gemütlichen Platz gesucht hatte, begann Susanne Hembt mit einem Überblick über den Tagesablauf. Sie erläuterte kurz die Bedingungen, unter denen man Entspannungsübungen am besten genießen kann. Die Rücknahmeübung, die den Abschluss einer jeden Ruheübung darstellen sollte, wurde ebenfalls erläutert.

Zur Einstimmung auf das Seminar begannen die Teilnehmer zunächst mit der Selbstmassage zum „Entspannen für Zwischendurch“. Hierzu gehörten die Massage der Augenhöhlenknochen und der Kaumuskeln genauso, wie das Ausstreichen der Stirn. Aber auch die Schultern als Problemzone der Verspannung kamen nicht zu kurz.

Hierauf folgte eine Übung, die den Teilnehmern des letzten Entspannungstages im Vorjahr bereits in ähnlicher Form bekannt war. Eine Phantasiereise führte die Gruppe auf eine sonnige Insel, die zur völligen Entspannung einlud.

Nach einer Pause mit Kaffee und Kuchen wurde die chinesische Meditationsform Qi Gong vorgestellt. Auf eine theoretische Erklärung zu Herkunft und Formen des Qi Gong folgte eine kurze Übung zu dieser Entspannungstechnik. Ein Teilnehmer äußerte direkt nach der Übung, dass er sich baldmöglichst bei einem Kurs für Qi Gong anmelden wird.

Eine sehr faszinierende Art von Entspannung bot die im Sitzen ausgeführte Stilleübung. Hier standen die bewusst aufgerichtete Körperhaltung und die Konzentration auf den Atem im Vordergrund.

Den krönenden Abschluss des Entspannungstreffs bildete eine Rückenmassage mit Igelbällen. Schnell war die positive Wirkung im ganzen Raum zu spüren. Bei der Abschlussrunde äußerten sich alle Teilnehmer sehr positiv über den gemeinsam verbrachten Samstag.

Und alle hoffen auf eine baldige Wiederholung – dann hoffentlich wieder mit Igelbällen.

Andreas Jörg