

05 | 2013

Inhalt Monatsthema

| | |
|--|----|
| Mögliche Wirkungsbereiche | 2 |
| Vegetatives Nervensystem | 3 |
| Merkmale | |
| für Entspannungstrainings | 4 |
| Entspannung für zwischendurch | 5 |
| Fakten rund ums Atmen | 6 |
| Atemvielfalt | 7 |
| Bodyscan | 9 |
| Entspannter Ausklang | 10 |
| Innere Ruhe durch die Kraft der Bewegung | 12 |
| Entspannungspfad | 16 |
| Massage à deux | 21 |
| Hinweise | 23 |
| Anhang: Glossar | |

Kategorien

- Alter: 21–80
- Niveaustufe: Einsteiger bis Fortgeschritten



Aufmerksamkeit erhöhen – Kräfte freisetzen

Spannung aufbauen und Leistung erbringen sind alltägliche Vorgänge. «Nichtstun» – sprich Entspannung – ist uns eher fremd. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung ist aber ein lebenswichtiges Prinzip. Dieses Monatsthema richtet den Fokus auf verschiedene Entspannungsverfahren.

In allen lebenden Systemen findet ein Wechsel zwischen erhöhter und verminderter Aktivität statt. Anspannung und Lockerung, Zusammenziehen und Lösen oder Systole und Diastole sind Beispiele, die mit unserem Bewegungsverhalten in enger Beziehung stehen. Wichtig ist dabei das Rhythmisieren des Wechsels. Im Training oder im Sportunterricht gibt es viele Möglichkeiten, das Wechselspiel von Leisten und Loslassen oder Bewegen und Entspannen einzubauen. Entspannungsverfahren können im Sport eine entscheidende Rolle spielen. Muskuläre Verspannungen, Stress und psychische Anspannung beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. Handlungskompetenz bedeutet deshalb auch, das Auftreten leistungsmindernder Reaktionen zu vermeiden und – falls diese dennoch auftreten – über Fertigkeiten zu verfügen, mit ihnen besser umgehen zu können, bzw. ihnen entgegenzuwirken.

Anleitungen und Videos

Dieses Monatsthema beleuchtet die Thematik Entspannung im Erwachsenensport. Es spricht allerdings nichts dagegen, die Vorschläge – mit den nötigen Anpassungen – auch mit Jugendlichen oder Kindern umzusetzen. Im ersten Teil des Themenhefts erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Thema. Im Weiteren finden Sie Antworten und Tipps zu Fragen wie: Worauf gilt es zu achten, wie leite ich eine Entspannung ein oder was ist zu berücksichtigen, wenn ich die Teilnehmenden aus dem Entspannungszustand zurückhole?

Die vorgestellten Atem- und Entspannungsübungen können zur Auflockerung des Unterrichts oder des Alltags, für den Ausklang einer Sportlektion – sei es auf dem Schnee, in der Halle oder im Wald – wirkungsvoll eingesetzt werden. Mit dem Entspannungswürfel und dem Kartenset für einen Entspannungspfad erhalten Sie zwei didaktische Hilfsmittel zum Einsatz im Training oder im Sportunterricht. Zudem stehen als wertvolle Zusatzinformation auf mobilesport.ch über zwanzig kurze Anleitungen für die Massage des für die [Rückseite des Körpers](#) sowie für den [Schultergürtel und Rücken](#) auf Video zur Verfügung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Mögliche Wirkungsbereiche

Entspannungstraining kann im Sport eine wichtige Funktion einnehmen. Zielgerichtet eingesetzt dient es der Entwicklung von Ausgeglichenheit, der Beschleunigung der Regeneration und der Verbesserung der Selbststeuerung.

In den folgenden Wirkungsbereichen kann im Training und im Unterricht ein gut dosiertes Entspannungstraining unterstützend eingesetzt werden.

Aufmerksamkeit

Im Alltagsverständnis wird Konzentration oft mit geistiger Anstrengung gleichgesetzt, die zu körperlichen Verspannungen führen kann. Doch heute wissen wir, dass die Aufmerksamkeit in einem entspannten, gelösten Zustand am höchsten ist. Deshalb empfiehlt es sich, vor, nach oder zwischen einzelnen Trainingseinheiten Entspannungsphasen einzuschalten.

Regeneration

Mit gezielter Entspannung kann die Regeneration nach Trainings und Wettkämpfen beschleunigt werden. Sie ermöglicht auch ein kurzfristiges Abschalten und Regenerieren in Wettkampfpausen oder bei Verzögerungen, ohne dabei die Spannung für den Wettkampf völlig zu verlieren.

Bewegungsqualität

Voraussetzung für eine optimale technische Bewegungskörperausführung ist der Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung. Dank regelmässigem Erleben von Entspannungsprozessen wird ein Gefühl dafür entwickelt, wie sich verspannte und entspannte Muskeln anfühlen. Auf diese Weise wird das Körpergefühl allgemein verbessert. Ein differenziertes Körpergefühl unterstützt das Lernen und Korrigieren von Bewegungsabläufen.

Psychoregulation

Selbstregulationstechniken können während der Vorbereitung auf eine Leistung mit Hilfe geeigneter mentaler und körperlicher Übungen erlernt werden. Sie ermöglichen uns, ein Aktivierungsniveau zu erreichen, das optimal für das Training oder den Wettkampf ist. Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil dieser Regulationsprozesse. Sie bildet die Grundlage für weitere Fertigkeiten zur Selbstregulation (Imagination, Gymnastik im Wechselspiel von Spannung und Entspannung, progressive Muskelrelaxation zur Verminderung der Nervosität).

Imagination

Das bewusste, intensive Vorstellen einer Bewegungsabfolge hilft einen später tatsächlich ausgeführten Bewegungsablauf zu verbessern. Bei solchen mentalen Trainingsformen ist die Fertigkeit, sich zu entspannen eine Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung. Deshalb ist es förderlich, vor und nach dem Visualisieren der Bewegungen systematisch einen entspannten Zustand herzustellen.

Vegetatives Nervensystem

Das vegetative Nervensystem wird nach funktionellen und anatomischen Gesichtspunkten in das Sympathische und Parasympathische Nervensystem unterteilt. Die Übersicht zeigt, welches System wofür zuständig ist.

Der Sympathikus ist für die Leistungsbereitschaft des Körpers zuständig. Deshalb ist seine Erregung am Tag höher als in der Nacht.

Der Parasympathikus sorgt für Ruhe, Entspannung und Regeneration. Sein Erregungszustand ist höher im Schlaf – im Zustand der Ruhe und Entspannung. Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht die Funktionen der beiden Systeme.

| Körperbereich, Funktion | Sympathikus: Leistungszustand | Parasympathikus: Erholungszustand |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Herzfrequenz | Herz schlägt schneller | Herz schlägt ruhiger |
| Pupillen | Erweiterung | Verengung |
| Blutgefässe | Verengung | Erweiterung |
| Blutdruck | Zunahme | Abnahme |
| Verdauung | Verminderung | Erhöhung |
| Atmung | Beschleunigung, Intensivierung | Verlangsamung, Abflachung |
| Schweissproduktion | Verstärkung | Abschwächung |
| Muskelspannung | Verstärkung | Abnahme |
| Speichelabsonderung | Verminderung | Zunahme |

Von der Wirkung profitieren

Verschiedene Entspannungsverfahren wie autogenes Training, meditative Übungsformen oder progressive Muskelrelaxation sind stets auch geprägt vom einem gewissen Zeitgeist. Dementsprechend ist ihre Legitimation jeweils Ausdruck der aktuellen Vorstellungen und Meinungen über innere Prozesse. Glücklicherweise ist es der Forschung aber in den letzten Jahrzehnten gelungen, die verschiedenen Verfahren zu entmystifizieren und von ideologischem Ballast zu befreien. So können wir heute eher von den Gemeinsamkeiten profitieren, die zwischen den einzelnen Entspannungsverfahren bestehen, anstatt uns von ihren charakteristischen Besonderheiten verwirren zu lassen.

Wertvolle Begleitmassnahmen

Allgemein kann zwischen Problemlösungsstrategien differenziert werden, bei denen Entspannungsverfahren als zentrale Methoden eingesetzt werden und Aufgaben, bei deren Lösungsweg sie lediglich ergänzende Massnahmen im Rahmen einer umfassenden Trainingsplanung darstellen. Im zweiten Fall werden sie dazu eingesetzt, den Erfolg des Trainingsprozesses zu beschleunigen, zu stabilisieren und ins alltägliche Leben zu übertragen. Als fester Bestandteil des sportlichen Trainings tragen sie dazu bei, dass die Entwicklung der Handlungskompetenz besser gelingt.

Ganz allgemein lässt sich sagen: Entspannungsverfahren helfen, uns zu bestärken, dass wir Stresssituationen und Belastungen nicht hilflos ausgeliefert sind. Dieser Effekt ist aus der Motivationsforschung als Erfahren der Selbstwirksamkeit und der Selbstkontrolle bekannt.

Merkpunkte für Entspannungstrainings

Was ist wichtig, wenn man eine Entspannungssequenz während eines Trainings einleitet? Worauf ist während der Anleitungen zu achten, wie beendet man eine Sequenz? Merkpunkte für ein gelungenes Entspannen.

Zu einem effizienten Training gehören auch Entspannungssequenzen. Sinnvoll ist es, wenn auch diese gut rhythmisiert werden und entsprechend ein- und durchgeführt werden. Dabei ist es wichtig, verschiedenen Punkten Aufmerksamkeit zu schenken.

Einstimmung und Vorbereitung

Anstrengung und Leistungsorientierung verhindern die Entwicklung einer Entspannungsreaktion. Ziel der Einstimmung ist es, das durch die Übungssituation bedingte Aktivierungsniveau zu reduzieren. Geeignet sind einfache Vorentspannungsübungen: Atemrhythmus regulieren und verlangsamen, Muskeln entspannen, Augenbewegungen beruhigen (auch Augenlider).

Äussere Bedingungen

Da die Wahrnehmungsschwellen während dem Entspannen gesenkt werden, sollten vor allem Neueinsteiger störende Einflüsse ausschalten. Mit geeigneten äusseren Bedingungen wird ein unangenehmes Erschrecken mit seinen körperlichen Begleiterscheinungen vermieden.

Entspannungsprozess

Beim Auslösen eines Entspannungsvorgangs wird die nach aussen gerichtete Aufmerksamkeit in einer eher passiv wahrnehmenden Form nach innen gerichtet. Ausser bei der progressiven Muskelrelaxation werden bei vielen Entspannungsmethoden eine Haltung und ein Zustand der Ruhe angestrebt. Durch Selbstinstruktionen, Wiederholen von Wortformeln oder Beobachten des Atemrhythmus kann die Aufmerksamkeit auf die Innenwahrnehmung verstärkt werden. Die Reduktion von äusseren Reizen führt langsam zur Abnahme der Aufmerksamkeitsintensität und des neuromuskulären Tonus.

Um den neuromuskulären Tonus noch mehr zu senken, ist es wichtig, dass auch mentale Aktivitäten im Zusammenhang mit den Bewegungsvorstellungen aufgelöst werden. Bis sich die Entspannungsreaktion festigt und zu einer konditionierten Reaktion ausbildet, sollte regelmässig unter gleichen Bedingungen geübt werden. Mit zunehmender Erfahrung treten die physiologischen Veränderungen so zuverlässig auf, dass sie uns als subjektive Erfolgsindikatoren dienen können.

Einschlafneigung

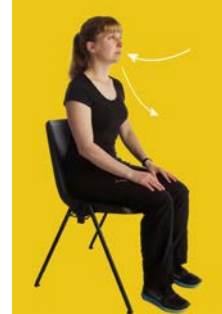
Die natürliche Tendenz, während einer Entspannungsübung einzuschlafen, kann beim Erlernen einer Methode zum Hindernis werden. Es gilt zu vermeiden, was diese Neigung unterstützt: zu lange Übungseinheiten; Körperlagen, die beim Einschlafen eingenommen werden; Tageszeiten, zu denen man ohnehin müde ist; geringe Stimulation aufgrund zu seltener Instruktionen.

Entspannung für zwischendurch

Ein paar einfache Übungen zum Entspannen. Sie können jederzeit und überall mit wenig Zeitaufwand durchgeführt werden.

Einfach atmen

Bequem hinsetzen oder stehen. Atmen Sie langsam ein. Zählen Sie innerlich bis 5, bei voller Lunge legen Sie eine kurze Pause ein und atmen schliesslich auf 8 tief aus. Wiederholen Sie die Übung nach Belieben (Z.B. 5 × hintereinander).



Spannung-Entspannung

Einzelne Körperteile (Faust, Gesäss, Schultern, Lippen) wenige Sekunden spannen, 15 Sekunden halten, dann bewusst loslassen, 45 bis 60 Sekunden entspannen, geniessen und Atem fliessen lassen.

Variationen

- Zuerst die linke Hand/Faust anspannen und entspannen (3–4 ×) und mit der anderen Hand vergleichen.
- Spannen Sie alle Muskeln ihres Körpers und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich auf fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoss alle Anspannungen in ihrem Körper.

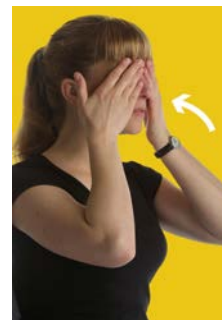


Augenfreud

Reiben Sie die Hände bis sie warm sind. Bedecken Sie nun ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme ihrer Hände?

Variation

- Augen schliessen und den Blick (mit geschlossenen Augen) abwechselnd nach unten und nach oben richten. Sie bewegen nur die Augen, in jede Richtung etwa zehn Mal. Dann blicken Sie nach links und anschliessend nach rechts (10 ×). Abschliessend machen Sie mit den Augen Kreisbewegungen oder eine liegende Acht.



Puls messen

Legen Sie die Fingerkuppen aufeinander. Spüren Sie den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger, zwischen Mittelfinger Mittelfinger usw.

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Entspannende Tipps
[Zum Entspannungswürfel](#)
[Zur Vorlage Entspannungswürfel](#)

Fakten rund ums Atmen

Durch die Nase oder durch den Mund atmen? Wann ist die Atmung anregend, wann beruhigend? Dieser Überblick gibt einige Anhaltspunkte.

Nasatmung bevorzugt: In der Ruhe ist es sinnvoll, über die Nase zu atmen. Die Nasatmung fördert eine gute Grundspannung im gesamten Organismus, regt die Zwerchfelltätigkeit an und führt zu einer Einatmungsvertiefung. Während einer verstärkten Einatmung werden die Nasenflügel muskulär aufgebläht und die inneren Nasenwege erweitert. Erst unter grösserer Belastung wird der Mund miteinbezogen.

Wohldosierter Tonus: Haltung entsteht aus einem dynamischen Wechselspiel zwischen Skelett und Muskeln und in Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Eine gute Haltung müssen die zuständigen Muskeln nur in einem dynamischen Gleichgewicht halten. Dafür reicht eine wohldosierte Grundspannung in den Muskeln. Sie sind jederzeit in der Lage der Atembewegung in alle Richtungen, selbst in den Rücken, Raum zu geben.

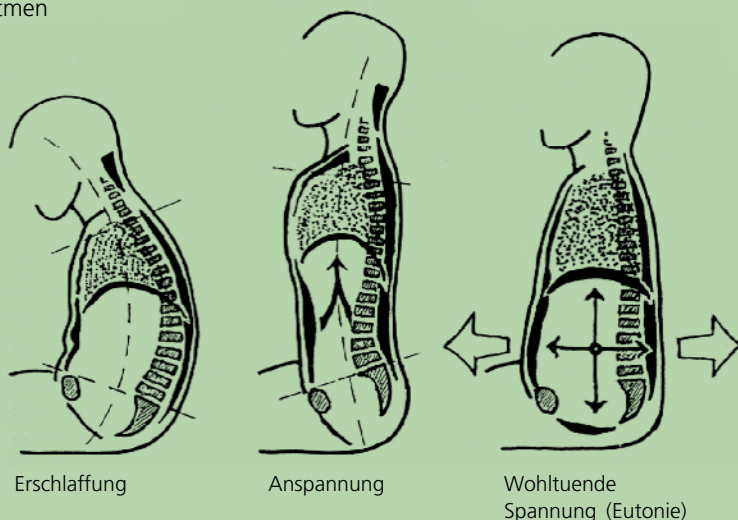
Unter diesen Bedingungen verläuft Atemarbeit effektiv und ökonomisch. Je schlechter die Haltung ist, desto mehr sind die Muskeln mit Halten beziehungsweise Ausgleichen beschäftigt. Sie können sich nicht mehr in vollem Umfang lösen und der Atembewegung Raum geben. Die Atemarbeit erhöht sich, Atmen wird anstrengend und funktioniert nur noch eingeschränkt.



Leistungsfähig und vital

Die Atmung und die (Körper)haltung sind wichtige Instrumente zur Kontrolle und Steuerung des idealen Leistungszustandes (Erregungszustand). Auf dem untenstehenden Bild wird deutlich, wie durch eine wohltuende Haltung bzw. Spannung, Raum in uns entstehen kann. Dies in Zusammenhang mit einer vertieften ruhigen Atmung hilft uns präsent, leistungsfähig, vital und in Kontakt mit uns zu sein.

Atmen



Atemvielfalt

Es gibt zahlreiche Arten, wie Atemübungen durchgeführt werden können. Jede Art wirkt anders. Eine Übersicht zu bekannten Atemübungen.

Aktivierende Atmung

Einatmen «energisch» und tief durch die Nase; Luft kurz anhalten; Luft «allein herauskommen lassen».



Atemwelle (5-5-5)

Ca. 5 Sekunden lang einatmen, 5 Sekunden innehalten und die Luft anhalten, dann 5 Sekunden lang ausatmen bis der Impuls zum Einatmen von selbst wieder kommt. Einatmen – Innehalten – Ausatmen – Einatmen (Impuls). Zum Erschweren kann der Rhythmus verlängert werden.



Nase ein – Mund aus

Durch die Nase einatmen durch den Mund ausatmen, dabei Lippen leicht aufeinander pressen. Als Vorstellung dient ein Ballon, dem langsam die Luft entweicht.



Wechselatmung

Diese Atmung unterstützt die Beidseitigkeit: Durch das rechte Nasenloch einatmen, linkes Nasenloch mit einem Finger zuschliessen – innehalten – durch das linke Nasenloch ausatmen, rechtes Nasenloch schliessen – innehalten – durch das linke einatmen (rechtes schliessen) – innehalten – rechts ausatmen (links schliessen), usw.



Weitere Inhalte zum Thema «Atmung» auf www.mobilesport.ch

Kehlatmung

Ein Verschiessen der Stimmritze sorgt dafür, dass der Atem kontrolliert und langsam fliesst. Und so geht die Kehlatmung: Flüstern Sie zunächst mit einem Hauchlaut das Wort «Haaa» einige Male hintereinander durch. Schliessen Sie nun den Mund und atmen Sie durch die Nase. Sprechen Sie weiterhin bei der Ausatmung das Wort «Haaa», allerdings ohne Stimme. Es entsteht ein leises Rauschen. Pressen Sie nicht. Versuchen Sie, auf diese Weise ohne Anstrengung zu atmen. Diese Atmung können Sie auch im Alltag oder wenn Sie sich entspannen wollen anwenden. Durch das langsame kontrollierte Ausatmen setzt die Entspannung ganz von allein ein.



Atemräume erspüren

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füsse auf. Die Knie sind hüftbreit auseinander. Es entsteht ein rechter Winkel. Die Lendenwirbelsäule liegt gut auf dem Boden auf. Nehmen Sie sich viel Ruhe und Zeit und zählen Sie in jedem der folgenden Atemräume mindestens bis zehn. Versuchen Sie die Konzentration auf ihren Atem zu richten. Sie können dazu die Augen schliessen oder offen lassen.



Unterer Atemraum

- Legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Während des Einatmens hebt sich die untere Bauchdecke bis über die Leiste hinaus. Während des Ausatmens senkt sie sich.
- Stellen Sie sich bei jedem Atemzug vor, wie ein Ballon sich langsam mit Luft auffüllt und ausdehnt und ebenso langsam bzw. noch langsamer wieder zurückgeht.

Mittlerer Atemraum

- Legen Sie beide Hände seitlich an ihre Rippen und spüren Sie, wie auch hier beim Einatmen der Brustkorb ausweitet und dehnt und beim Ausatmen nach unten sinkt. Stellen Sie sich vor, wie der Ballon aus dem unteren Bauchraum aufsteigt, sich beim Einatmen ausbreitet und beim Ausatmen wieder zurückgeht.

Oberer Atemraum

- Legen Sie die Fingerkuppen auf das Schlüsselbein und erfahren Sie, wie sich mit jedem Atemzug ihre Atemdruckwelle vom Beckenboden bis zum Schlüsselbein ausbreitet. Der Ballon steigt nun vom unteren Beckenraum, über den mittleren Atemraum bis nach oben. Beim Einatmen werden die Schlüsselbeine leicht angehoben und beim Ausatmen sinken sie.

Variation zum Fortfahren: Die Handrücken in den Bereich des Kreuzes legen und mit der Aufmerksamkeit und dem Atem zu den Händen gehen. Nehmen Sie den Atem im Rücken wahr?

Zum Abschluss die Hände auf eine gewünschte Körperstelle legen und «hinein atmen».



Bodyscan



Diese Sequenz findet liegend statt und verhilft zu einer bewussten Wahrnehmung des Körpers. Man sollte sich ausschliesslich auf sich selber konzentrieren und die Körperteile von unten nach oben wahrnehmen.

Nehmen Sie eine Gymnastikmatte und legen Sie sich auf den Rücken. Lassen Sie ihren Atem ruhiger werden.

1. Gehen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen. Die Fussspitzen fallen nach aussen. Nehmen Sie wahr, wie schwer sie sind und wie entspannt sie daliegen.
2. Spüren Sie Ihre Waden und Ihre Unterschenkel. Auch sie werden schwer und entspannen sich. Nehmen Sie wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Die Unterschenkel werden mit jedem Ausatmen schwerer und entspannter.
3. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel. Nehmen Sie auch hier wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Sollten Sie noch Spannungen wahrnehmen, können Sie diese mit dem nächsten Ausatmen loslassen.
4. Ihr Becken ist breit und entspannt. Es darf so viel Platz einnehmen, wie es braucht. Das Becken fliesst Richtung Unterlage (Matte).
5. Ihr Rücken ist breit und flach. Jeder Muskel ihres Rückens ist weich und entspannt. Sie nehmen Ihre Wirbelsäule auf der Gymnastikmatte wahr und beobachten, welche Teile den Boden berühren und welche nicht.
6. Ihre Schultern fließen Richtung Boden. Sie sind weich und tragen keine Last. Mit jedem Ausatmen wird der Rücken noch breiter und flacher.
7. Die Arme liegen schwer und entspannt neben dem Körper auf. Die Entspannung nehmen Sie bis in die Hände und Fingerspitzen wahr. Die Hände liegen weich und entspannt am Boden auf. Fühlen sich rechts und links gleich an?
8. Sie lassen Gedanken kommen und vorbeiziehen wie weisse Wolken. Nicht bekämpfen, nicht festhalten. Einfach beobachten, wieder loslassen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper und Atem richten.
9. Ihr Unterkiefer ist locker und entspannt und ihre Zunge liegt entspannt im Gaumen auf.
10. Ihre Augen sind entspannt und ruhen weich und entspannt in den Augenhöhlen.
11. Ihr ganzes Gesicht entspannt sich. Ihre Stirn ist entspannt und breit und angenehm kühl.
12. Beobachten Sie ihren Atem, ohne etwas zu tun: Sie atmen ein, lassen den Atem einfach ausströmen und warten, bis der Impuls zum Atmen von selber wieder kommt. Seien Sie ganz bei sich und geniessen Sie einen Moment der Ruhe.

Zum Abschluss nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, bewegen Sie langsam Hände und Füsse wieder. Kehren Sie dann langsam zurück in den Raum. Recken, strecken, gähnen und mit dem Bewusstsein zurück in den Körper kommen.

Entspannter Ausklang

Ein paar Übungen für einen entspannten Ausklang eines Trainings oder einer Lektion. Diese Übungen können auch draussen durchgeführt werden.

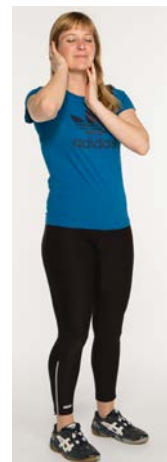
Baum im Wind

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Zuerst nach vorne und hinten pendeln, dann nach rechts und links und schliesslich um den eigenen Körper kreisen, wie ein Baum im Wind. Windstärke kann variieren. Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



Energiedusche

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Stellen Sie sich nun vor, unter einer Dusche zu stehen. Die Dusche ist erfrischend und entspannend. Das Wasser reinigt Sie von Kopf bis Fuss. In ihrer Vorstellung rieselt das Wasser über ihre Haare, Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Bauch, Beine und Füsse. Das Wasser kann mit den Händen simuliert werden. Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



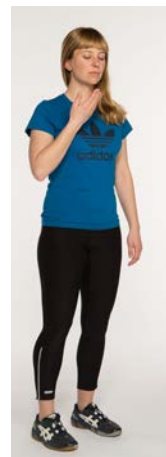
Die 5 Sinne

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Richten Sie nun ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Ohren (welche Geräusche nehmen Sie wahr?), dann auf die Nase (was riechen Sie?). Danach wandert die ganze Aufmerksamkeit zu ihren Füssen. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr. Abschliessend richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung von Wärme und Kälte. Welche Körperteile fühlen sich warm an, welche eher kalt oder ist es überall gleich oder neutral, nehmen Sie in einem Körperteil ein Kribbeln wahr? Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



Körperreise zu Kopf und Nacken

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Sie wenden sich nun ihrem Nacken zu: spüren Sie Verspannungen im Nackenbereich/ Schulterbereich? Wie ist ihre Kopfhaltung, gerade oder geneigt? Dann wandern Sie mit ihrer Aufmerksamkeit in die Kopfgegend, öffnen leicht den Mund: ist ihre Stirn glatt oder bilden sich Falten? Sind die Augen leicht geschlossen oder halten Sie sie krampfhaft zu? Wie fühlen sich die Wangen an? Sind die Kiefermuskeln verspannt? Versuchen Sie mit jedem weiteren Ausatmen die inneren Spannungen zu lösen. Abschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



Phantasiereise (mit Musik)

Entspannungshaltung im Liegen einnehmen, die Augen geschlossen halten, die Arme locker neben den Körper legen und die Beine flach auf dem Boden ausstrecken (sie können auch aufgestellt sein, um den Kreuzbereich zu entlasten). Lassen Sie sich auf die Musik ein. Spüren Sie den Kontakt zum Boden und lassen Sie die Spannungen aus sich herausfliessen. Nun stellen Sie sich bildhaft vor, an einem Strand zu liegen: Die Haut nimmt die Wärme des Sandes und die wärmenden Sonnenstrahlen auf. Mit der Wärme setzt sich eine wohltuende Ruhe in Ihrem Körper fest. Achten Sie nun auf das Meeresrauschen. Ihr Atem passt sich dem Auf und Ab der Wellen an. Fühlen Sie, wie ruhig und entspannt Sie werden. Spüren Sie auch den leichten Wind, der über Ihre Stirne weht. Sie sind ganz entspannt.

Zum Abschluss ballen Sie beide Hände zu Fäusten, 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen langsam wieder öffnen.



Innere Ruhe durch die Kraft der Bewegung

Zahlreiche Meditationsverfahren werden als Bewegungsformen ausgeführt. In der Körperkultur Chinas werden sie unter der Bezeichnung «Qigong» (auch «Chigong») zusammengefasst.

Verschiedene Qigong-Übungen eignen sich, um das Verständnis für die Bewegungsökonomie zu verbessern. Als «Cool Down» helfen sie, den Kreislauf nach einer hohen Bewegungsintensität wieder zu beruhigen und die Verarbeitung der Trainingsreize zu fördern.

Wecken des Qi

Einatmen: Während des Einatmens Beine strecken und die Arme frontal bis auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen gegen den Boden.

Ausatmen: Beim Ausatmen die Beine so tief wie möglich beugen, ohne die aufrechte Haltung zu verlieren und die Fersen zu heben. (Vor allem das Gesäss nicht nach hinten wegrutschen lassen, da sonst das Hohlkreuz verstärkt wird.) Gleichzeitig sinken die Arme etwa bis auf Nabelhöhe. Arm- und Beinbewegung enden gleichzeitig.

6 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Die Schultern sind entspannt. Das Heben und Senken fühlt sich an wie eine Welle. Die Arme folgen dem Körper. Gedanken vorbeiziehen lassen, ohne sie festzuhalten. Versuchen, sich zu lösen und gut auf die nachfolgenden Übungen einzustimmen. Die Energie wird geweckt, der Körper sensibilisiert.



Öffnen und Erweitern des Brustkorbs

Einatmen: Arme heben und Beine strecken wie bei der ersten Übung. Auf Schulterhöhe die Arme langsam zur Seite drehen (Handflächen gegeneinander) und bis zur natürlichen Dehngrenze nach hinten ziehen. Der Brustkorb öffnet sich.

Ausatmen: Die gestreckten Arme langsam wieder bis auf Schulterbreite nach vorne führen (Handflächen gegeneinander), dann die Handflächen nach unten drehen und wie bei Übung 1 den Körper und die Arme absenken.

6 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Den Brustkasten öffnen, um voll Atem zu schöpfen. Sowohl die Atmung wie auch das Bewusstsein werden erweitert. Sanfte Dehnung des Brustkorbs und der Lungen. Die Atmung wird tiefer und ruhiger.



Die Wolken auseinander schieben

Einatmen: Beine strecken und Arme vor dem Körper im Halbkreis nach oben führen. Der Blick folgt den Händen. Sobald die Hände auf Kopfhöhe sind, Arme ausdrehen, ohne den Abstand der Hände zu verändern. Arme und Hände soweit ausdrehen, dass die Handflächen gegen den Himmel zeigen. Der linke Handrücken ist jetzt über der rechten Handfläche. Der Blick bleibt auf den Handrücken gerichtet.

Ausatmen: Arme seitlich sinken lassen und den Kreis der Arme so weit vergrössern, bis sich die Hände seitlich auf Schulterhöhe befinden. Arme ohne Unterbruch weiter sinken lassen und so drehen, dass sie nach unten einen Kreis formen, der sich stetig verkleinert, bis die Hände auf der Höhe des Bauches wieder im Abstand von ca. 3 cm zusammengeführt sind. Beim Sinkenlassen der Arme zugleich die Beine beugen. Dabei so tief wie möglich in die Hocke gehen, ohne die korrekte Haltung zu verlieren oder die Fersen anzuheben.

Vorstellung/Wirkung: Durch das Heben der Arme vergrössert sich das Körperzentrum. Diesen Punkt so weit ausdehnen, wie es die Vorstellungskraft erlaubt. Sobald Arme und Körper sinken, verkleinert sich das Universum so stark, dass man es mit dem Körperzentrum (ca. Grösse eines Tennisballs) umschliessen kann. Das Vergrössern und Verkleinern des Körperzentrums fördert die Balance und trägt viel zur Zentrierung bei.



Rudern auf einem ruhigen See

Einatmen: Jetzt drehen die Finger seitlich weg. Wie von selbst vervollständigen die Arme den Kreis nach oben. Mit dem Strecken der Beine wird das Heben der Arme unterstützt. Bei dieser Bewegung einatmen, bis die Arme gestreckt über dem Kopf sind (Handflächen gegen den Himmel gerichtet, Blick ebenfalls nach oben gerichtet). Die Beine sind jetzt wieder gestreckt.

Ausatmen: Während die Beine wieder gebeugt werden, die Arme gestreckt nach vorne/unten führen, bis die Hände am Ende der Beugebewegung wieder auf Höhe der Hüfte sind (Arme bleiben gestreckt). Die Finger zeigen wieder nach vorne, die Handflächen nach unten. Bewegung mit dem Ausatmen koordinieren.

6 x wiederholen

Vorstellung/Wirkung: Durch die Kreisbewegung der Arme werden vor allem die Schultergelenke sanft massiert. Die Hände beschreiben einen Kreis von hinten nach vorne, der mit der Vorstellung noch verstärkt wird. Das Heben und Senken ist gut zu spüren. Wie von selbst heben sich der Körper und die Arme, nachdem die Hände am untersten Punkt ausgedreht worden sind.



Kopf drehen und Mond anschauen

Einatmen: Während die Beine gestreckt werden, Rumpf nach links drehen. Die Arme, die parallel zueinander sind, nach links oben führen und Rumpf weiterdrehen bis zur natürlichen Dehngrenze. Die linke Handfläche zeigt jetzt nach oben, die rechte nach unten, beide befinden sich auf Schulterhöhe. Der rechte Arm ist etwas angewinkelt, der linke gestreckt. Die Beine sind gestreckt (nicht durchgedrückt), der Blick schweift über die Hände hinweg weit in die Ferne. Der Oberkörper wird so gut wie möglich ausgedreht, ohne die Füße zu verstellen. Während der Bewegung bleibt der Blick immer in Richtung der linken Hand, ohne darauf zu fokussieren. Das Einatmen wird mit der Aufwärtsbewegung koordiniert.

Ausatmen: Die umgekehrte Bewegung des Körpers wird mit dem Ausatmen koordiniert, Arme und Hände werden nach unten geführt. Wenn die Arme wieder nach unten zeigen und die Handflächen gegeneinander gerichtet sind, ist das Ausatmen beendet. Die rechte Seite wird analog ausgeführt.

Auf jeder Seite 3 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Solange die Hände parallel in ca. Hüftbreite zueinander gerichtet sind, wird der Energiestrom von einer Handfläche zur anderen gespürt. Dieses wird mit der Vorstellung verstärkt. Das Ausdrehen der Wirbelsäule verbessert deren Flexibilität. Es entsteht ein leichter Druck auf die inneren Organe, insbesondere auf die Nieren, der anschliessend wieder gelöst wird.



Fliegen wie ein Adler

Einatmen: Beim Einatmen werden die Beine langsam gestreckt und die Arme gleichzeitig seitlich vom Körper abgehoben bis beide Hände (Handflächen bleiben nach unten gerichtet) sich auf Schulterhöhe befinden. Dabei ist zu beachten, dass der erste Impuls zum seitlichen Abheben der Arme von den Schultern ausgeht, ohne dass diese jedoch angehoben werden. Dann wird der Impuls auf Oberarme, Ellbogen und Unterarme bis hin zu den Händen übertragen.

Ausatmen: Beim Ausatmen die Beine wieder beugen, die Arme gleichzeitig seitlich bis zur Ausgangsposition sinken lassen.

6 x wiederholen.

Vorstellung/Wirkung: Bei dieser Übung wird der Flug eines Vogels imitiert. Es wird versucht, ein Gefühl der Schwerelosigkeit zu empfinden, als ob die ausübende Person fliegen könnte. Beim Beugen (Ausatmen) der Beine «erdet» sich der Mensch.



Wie eine Windmühle kreisen

Einatmen: Mit dem Einatmen eine Kreisbewegung der Arme einleiten. Rumpfdrehung nach links, Arme seitlich nach oben schwingen und dabei gleichzeitig die Beine strecken. Arme und Hände (Handflächen gegeneinander) bleiben etwa im selben Abstand. Der Blick folgt der Kreisbewegung der Hände. Das Einatmen ist beendet, wenn die Beine gestreckt sind und die Hände über dem Kopf den höchsten Punkt der Kreisbewegung erreicht haben.

Ausatmen: Ohne Unterbruch wird der Kreis auf die rechte Seite hin vervollständigt. Die Beine werden während des Ausatmens gebeugt. Die Bewegung der Arme wird mit dem Beugen der Beine koordiniert. Das Ausatmen ist beendet, wenn die Hände am untersten Punkt der Kreisbewegung angelangt sind und die Beine, so gut wie dies der gerade Rücken erlaubt, gebeugt sind.

Vorstellung/Wirkung: Es wird vor allem der Rumpf bewegt. Arme und Hände werden dadurch ohne zusätzliche Bewegung mitgedreht. Die Chinesen nennen dies «das sich drehende fliegende Rad». Während der Ausführung wird versucht, sich dieses drehende Rad vorzustellen.

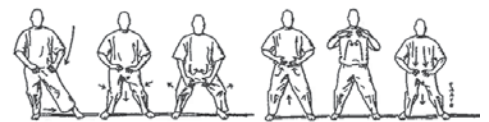


Beruhigen des Qi

Einatmen: Während des Einatmens werden die Beine gestreckt und die Handflächen gedreht, als würde man mit beiden Händen Wasser schöpfen. Koordiniert mit dem Strecken der Beine Arme und Hände sanft bis ungefähr auf Brusthöhe nach oben steigen lassen (ca. 30 cm vor dem Körper).

Ausatmen: Beim Ausatmen drehen die Handflächen nach unten während die Beine wieder gebeugt werden. Die Handflächen werden bis auf Höhe des Unterbauches nach unten gedrückt. Beim Beugen der Beine werden die Knie leicht zusammengedrückt, beim Strecken wieder etwas gelöst.

Vorstellung/Wirkung: Bei dieser letzten Übung versuchen, sein Qi (Energiefluss) wieder zu beruhigen und seine Energie im Unterbauch (Körperzentrum) sammeln. Das Drücken der Hände nach unten mit der Vorstellung verbinden, dass Energie im Bauch verdichtet und gespeichert wird. Es wird noch einmal versucht, ein Gefühl völliger Zufriedenheit und Ruhe zu erlangen. Die Übungen werden abgeschlossen, indem nach sechsmaliger Ausführung der letzten Übung die Beine wieder zusammengeführt und die Arme seitlich locker am Körper positioniert werden (wie zu Beginn der ersten Übung).



Entspannungspfad

Was braucht ihr Körper im Moment? Aus den folgenden Übungen können jene gewählt werden, die einem im Moment am besten entsprechen.

Zum Einstieg eine Momentaufnahme

Braucht Ihr Körper gerade Lockerung, Entspannung, Entladung oder Aktivierung? Bevor Sie mit einer Übung beginnen, nehmen Sie Kontakt mit ihrer Atmung auf: Ist sie flach, tief in den Bauchraum, regelmässig, unregelmässig, stockend oder leicht und lang? Werden Sie sich Ihres Bedürfnisses bewusst und wählen Sie dann die passende(n) Übung(en) aus. Sie dauern jeweils 1–3 Minuten, je nachdem wie oft Sie die Übungen wiederholen.

Körper abklopfen und aktivieren

Mit Armen und Schultern beginnen. Mit lockerer Faust abklopfen. Bei der linken Schulter beginnend klopfen Sie mit der rechten Hand an der Innenseite des linken Armes entlang hinunter und an der Aussenseite entlang wieder hoch (3 x). Dann die andere Seite. Atmen Sie in den Bauch. Abschliessend klopfen Sie den ganzen Körper in folgender Reihenfolge ab: Arme, Kopf, Rücken, Gesäss, Aussenseite Ober- und Unterschenkel, Zehen, an Innenseite der Beine entlang wieder hinauf (3 x).

Variation

- Klopfen Sie zuerst nur eine Seite ab. Nehmen Sie einen Unterschied zur anderen Körperseite wahr?

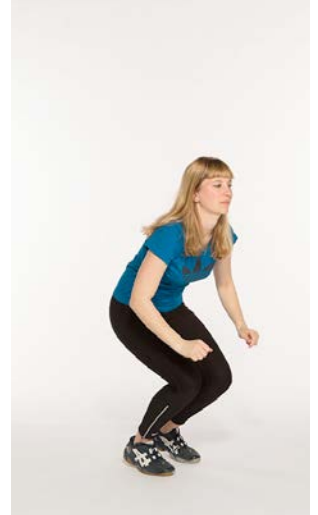
→ [Zur Postenkarte](#)



Wirbel für Wirbel aufrollen

Ausgangsposition leicht in den Knien. Die Arme über die Seite hochheben, bis sie über dem Kopf zusammen kommen und dazu einatmen. Die Arme vor den Körper nehmen und in die Hocke gehen. Einen Moment verweilen und danach Wirbel für Wirbel aufrollen.

→ [Zur Postenkarte](#)



Gesichtsmassage

Handflächen aneinander legen und sanft reiben, bis ein Wärmegefühl entsteht. Die Handflächen aufs Gesicht legen und das Gesicht sanft massieren. Schläfen und Kiefermuskeln massieren.

Bemerkung: Der Kiefer ist oft sehr gespannt, sogar im Schlaf. Über die Hälfte der neurologischen Verbindungen zwischen Gehirn und Körper laufen über das Kiefergelenk. Kiefergend massieren und herzhaft gähnen haben eine entspannende Wirkung. Mit Fingerkuppen mehrmals kräftig von der Stirn und den Schläfen nach hinten über die Kopfhaut «kämmen». Kopfhaut kreisförmig massieren wie beim Coiffeur. Zum Abschluss ca. 1–2 Min. mit den Händen die Augen bedecken und dabei tief und langsam atmen.

→ [Zur Postenkarte](#)



Ohrenmassage

Die Ohren von oben nach unten massieren. Den inneren Rand mit dem Daumen von oben her kräftig kneten. Den äusseren Rand eher sanft massieren. Abschluss mit Mittel- und Zeigefinger vor und hinter dem Ohr reiben.

→ [Zur Postenkarte](#)



Lendenbereich beleben

Mit geschlossener Faust den Lendenbereich massieren. Dabei locker in den Knien nachgeben und leicht federn. Dann die Handflächen auf den Kreuzbereich legen. Den unteren Rücken entspannen.



→ [Zur Postenkarte](#)

Füsse aktivieren

Ein Standbein wählen, Knie leicht gebeugt. Mit dem anderen Fuss zuerst Ferse dann Spann abwechselnd insgesamt je 3 x dynamisch nach vorne kicken. Bein jeweils ganz strecken. Jeden Kick mit einer kräftigen Ausatmung kombinieren. Zum Abschluss das Fussgelenk 3 x nach innen und aussen kreisen. Bein lockern, Standbein wechseln pro Bein 3 x. Danach schulterbreit hinstellen, mit gutem Kontakt zum Boden. In kleinen Bewegungen starten, mit auf- und abfedern. Mit den Füßen beginnen, Becken, Arme, Hände dazu nehmen. Die federnde Bewegung am ganzen Körper übernehmen und dann allmählich wieder ausklingen lassen.

→ [Zur Postenkarte](#)



Himmel auf Händen tragen

Gerade und aufgerichtet stehen, die Beine ein wenig auseinander, die Arme zur Seite. Die Augen bleiben während der gesamten Übung geöffnet. Während des Einatmens, Arme an den Seiten hochheben. Die Handflächen zeigen nach oben. Hände falten, dann die Handflächen nach oben drehen. Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich noch mehr, wobei Sie von unten auf die Handrücken schauen. Beim Ausatmen lassen Sie das Kinn langsam zur Brust, die Arme an den Seiten herabsinken. Wiederholen Sie die Bewegung 5 x.



→ [Zur Postenkarte](#)

Massage à deux

Energiedusche

Zu zweit, Person A führt aus und Person B kommt in den Genuss der Energiedusche. Von Kopf bis Fuss, zuerst nass machen (mit Fingerspitzen Wassertropfen simulieren), Seife einreiben (einreiben), kräftig abwaschen (Streichbewegungen über ganzen Körper) und zum Abschluss trocknen mit Mätteli oder einem Gegenstand mit dem Person A Wind erzeugen kann.

Variation

- Die Gruppe bildet eine Doppelreihe, in der sich immer zwei Personen vis-à-vis stehen. Eine Person begibt sich in den Wellness-Salon. Dabei wird sie nass gemacht (mit Händen über Kleider «tröpfeln»), mit Seife eingerieben, sanft abgetrocknet (sanftes Abklopfen) und schlussendlich getrocknet (mit Matte oder einem Heft etc. Wind erzeugen). Sobald der Wellnesswalk beendet ist, kommt die nächste Person in den Salon.



Verrücktes Wetter

Zu zweit, stehend oder liegend. Person A imitiert das Wetter auf dem Rücken von Person B.

Mögliche Wetterlagen:

Sonne = mit Handflächen sanft über Rücken streichen (Wärme weitergeben)

Regen = mit Fingerspitzen auf den Rücken trommeln (fein, stärker)

Hagel = mit Fäusten (immer noch mit angenehmer Stärke) auf Rücken trommeln

Wind = mit beiden Handflächen wild über den Rücken ziehen

Blitz = mit einem Finger schnell eine Zick-Zack-Linie über den Rücken ziehen

Am Schluss der Wetterkapriolen soll wieder die Sonne scheinen.

Variationen

- Kann auch mit einer Gruppe durchgeführt werden, indem die Teilnehmenden sich im Kreis aufstellen, so dass jeder und jede einen Rücken vor sich sieht.
- Statt des Wetters können andere Themen gewählt und Geschichten erfunden werden (Pizzateig kneten und Pizza belegen, Gartenarbeit verrichten).



Ballmassage

Zu zweit, Person A in Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Person B massiert mit einem Igel-, Gymnastikball oder etwas Ähnlichem in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Person B massiert nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule. Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird (nachfragen). Als Abschluss legen Sie den Ball weg und streichen den Rücken mit beiden Händen von der Schulter bis zum Becken aus.

Variation

- Kann auch in Rückenlage gemacht werden.



Arm- und Bein-Schüttelbewegungen

Person A legt sich auf den Rücken, B kniet daneben. B schiebt ein Handtuch unter das rechte Knie von A. Mit Hilfe des Tuches wird das Bein gehoben und leichte Pendel- sowie Hoch- und Tiefbewegungen ausgeführt. Das Gleiche wird mit dem linken Bein sowie mit beiden Armen gemacht (jeweils ca. eine Minute). Die liegende Person lässt ihre Glieder schwer auf dem Handtuch ruhen und genießt es, nichts tun zu müssen. Möglicher Abschluss: 2–3 x Ausstreichen von der Hüfte über das Knie und die Wade bis in die Fussspitzen.

Bemerkung: Kann auch ohne Handtuch durchgeführt werden.



Sportmassage – Profi am Werk

Etwas Wissen in Sachen Sportmassage sowie Videoclips zur «Rückseite des Körpers» und zum «Schultergürtel und Rücken» stehen auf mobilesport.ch zur Verfügung. Sie ermöglichen die Durchführung von einfachen, polyvalenten Sportmassagen.

Bericht: Sportmassage – Profi am Werk

Videos:

- [Rückseite des Körpers](#)
- [Schultergürtel und Rücken](#)

Hinweise

Literatur

- Baumann, S. (2009): [Psychologie im Sport](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hari, H.P. (2002): [Massage macht Schule](#). Werkbuch 2002, 2. Auflage. Bern: Zytglogge.
- Gach, M.R. (1985): [Aku-Yoga](#). München: Kösel Verlag.
- Glaser, V. (1990): [Eutonie, Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens](#). Heidelberg: K.F. Haug.
- Müller, E. (2012): [Du spürst unter deinen Füßen das Gras](#). Frankfurt: Fischer.
- Müller, E. (2009): [Auf der Silberlichtstrasse des Mondes](#). Frankfurt: Fischer.
- Meyer, T.: (2006): [Entspannungstraining im Sport](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schwichtenberg, M., Jordan, A. (2004): [Körperwahrnehmung & Entspannung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Birrer, D. (2010): [Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele](#). Magglingen: Bundesamt für Sport.

Videos

- [Rückseite des Körpers](#)
- [Schultergürtel und Rücken](#)
- [Massage macht Schule](#)

Hilfsmittel

[Entspannende Tipps](#)

[Zum Entspannungswürfel](#)

[Zur Vorlage Entspannungswürfel](#)

[Checkliste für Leiterpersonen](#)

[Inhalte zur Atmung](#)

[Inhalte zu Qigong](#)

Partner



SVSS



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Erik Golowin
Gina Kienle
Hans Peter Hari

Redaktion

mobilesport.ch

Fotos

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM, BASPO

Illustrationen

zvg

Videos

Lernmedien EHSM, BASPO

Layout

Lernmedien EHSM

Glossar

Quelle: Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Entspannungsverfahren (synonym: Entspannungstechniken, Entspannungsmethoden)

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein von [Johannes Heinrich Schultz](#) in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts entwickeltes [auto-suggestives](#) Entspannungsverfahren. Der Übende konzentriert sich auf kurze formelhafte [Vorstellungen](#), die einige Zeit langsam wiederholt werden, wie zum Beispiel «Die Arme und Beine sind schwer.» oder «Die Atmung geht ruhig und gleichmässig».

Progressive Muskelentspannung

[Edmund Jacobson](#) entwickelte die Progressive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation) ungefähr in der gleichen Zeit, in der Schultz das Autogene Training entwickelt hatte. Bei diesem Entspannungsverfahren spannt der Übende einzelne Muskelgruppen an und lässt sie wieder los. Wesentliches Element der meist einfachen und schnell zu erlernenden Übungen ist die [Achtsamkeit](#) des Übenden für die empfundenen Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung.

Meditative Verfahren

Vielfältige [Meditationsmethoden](#) und [Yoga](#) sind fernöstliche Praktiken mit spirituellem Hintergrund, die im Westen häufig auf Grund ihrer entspannenden Wirkung praktiziert und auch in die klinische Praxis integriert werden.

Meditation

Im klinischen Bereich wird vor allem die [Achtsamkeitsmeditation](#) angewendet, wie sie im [Zen](#) und im [Vipassana](#) praktiziert wird, und von [Jon Kabat-Zinn](#) in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts im Rahmen der [Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion](#) als Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie eingeführt wurde.

Yoga

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstand ein [Yoga](#), das vor allem wegen seiner positiven Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit, praktiziert wird. In Achtsamkeit praktizierte Körperstellungen ([Asanas](#)) und Atemübungen ([Pranayama](#)) bewirken eine Entspannungsreaktion.

Hypnose

Mit [Hypnose](#) können [Trancen](#) mit tiefen Entspannungszuständen induziert werden. Das Verfahren kann eigenständig nur als [Selbsthypnose](#) durchgeführt werden, bei der die erreichbaren Entspannungszustände weniger tief als in der Hypnose sind. Das autogene Training ist eine standardisierte Form der Selbsthypnose.

Imaginative Verfahren

[Fantasiereisen](#), [Imaginationen](#) oder [Visualisierungen](#) dienen, wenn sie als Entspannungsmethoden genutzt werden, der Vertiefung der Entspannung und sind oft Teil anderer Entspannungsverfahren wie in der [Oberstufe](#) des Autogenen Trainings oder in einigen Formen der Meditation.

Biofeedback

Seit den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts werden [Biofeedback](#)-Verfahren entwickelt und erforscht. Bei dieser Methode werden dem Übenden biologische Körperfunktionen, die normalerweise nicht wahrgenommen werden können, wie zum Beispiel [Puls](#), [Hautleitwert](#) oder [Hirnströme](#) mittels elektronischer Hilfsmittel akustisch oder visuell zurückgemeldet und damit bewusst gemacht. Der Übende lernt, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen. Biofeedback-Methoden können als eigenständige Verfahren angewendet oder zur Unterstützung beim Erlernen von Entspannungsverfahren genutzt werden.

Entspannung in Bewegung

Neben den in ruhender, meist sitzender oder liegender, Haltung geübten Entspannungsverfahren gibt es Methoden, die selbstständig geübt werden können und durch achtsame Bewegungen eine Entspannungsreaktion bewirken. Die erreichbare Entspannungsreaktion ist in diesen Übungen kleiner als in Übungen mit ruhender Haltung. Die Übungen sind als Entspannungsverfahren besonders für Menschen geeignet, denen eine längere ruhende Haltung schwer fällt oder die in der ruhenden Haltung zur Schläfrigkeit neigen.

Qigong und Taijiquan

Die fernöstlichen Methoden [Qigong](#) und [Taijiquan](#) dienen vorrangig der langsamen, meditativen Übung harmonischer fließender Bewegungen.

Körpertherapiemethoden

In einigen [Körpertherapiemethoden](#) wurden Übungen entwickelt, die ausserhalb von Therapiesitzungen geübt werden können. Dazu zählen die [Alexander-Technik](#), die [Feldenkrais-Methode](#), die [Konzentrierte Bewegungstherapie \(KBT\)](#) und [Atemtherapie](#)-Methoden sowie die [Funktionelle Entspannung](#).