

## **Leseprobe**

# Entspannungstraining (S-Lizenz)

### **Studienheft**

## Klassische Entspannungsmethoden

### **Autor**

### Christian Mörsch

Christian Mörsch ist Dipl. Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, M-A-P Trainer und Kursleiter für AT und PMR. Für das IST-Studieninstitut ist er seit vielen Jahren als Dozent und Autor tätig.

# Kapitel 2

## 2. Aktive Entspannungsformen

### 2.1 Sport

- 2.1.1 Bewegung als Baustein für ein gesundes Leben
- 2.1.2 Entspannung durch Sport
- 2.1.3 Bewusst und mit Freude bewegen
- 2.1.4 Vermeidbare Fehler
- 2.1.5 Wie man den inneren Schweinehund überwindet

### 2.2 Isometrische Übungen

- 2.2.1 Methode und Wirkung
- 2.2.2 Übungen und Durchführung

### 2.3 Progressive Muskelentspannung (PM)

- 2.3.1 Historische Entwicklung und Hauptprinzip
- 2.3.2 Das 16-Muskelgruppen-Verfahren nach BERNSTEIN/BORKOVEC
- 2.3.3 Das 16-Muskelgruppen-Verfahren nach MUNDT/VERMAAT
- 2.3.4 Kürzere Verfahren
- 2.3.5 Exemplarischer Anleitungstext
- 2.3.6 Hinweise zum Kursaufbau
- 2.3.7 Anwendungsfelder und Kontraindikationen



**Lernorientierung**

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- Sportarten zu nennen, die neben der Stärkung der Muskulatur auch spannungsreduzierende Funktionen übernehmen können;
- die Wirkung von isometrischen Übungen nachzuvollziehen;
- die Progressive Muskelrelaxation als Mischform mit aktiven und passiven Komponenten umzusetzen;
- Qi Gong und Tai Chi mit ihren entspannenden Bewegungsabläufen nachzuvollziehen;
- Yoga mit Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) zu überblicken;
- die Bewegungsformen Pilates, Zilgri und Feldenkrais mit ihren Besonderheiten für sich zu verinnerlichen und deren Methoden wiedergeben zu können.

**2.1 Sport****2.1.1 Bewegung als Baustein für ein gesundes Leben**

Unsere moderne Lebensweise ist oftmals gekennzeichnet durch einen Mangel an körperlicher Aktivität. Viele Menschen haben heute sitzende Berufe, verbringen auch den Feierabend sitzend vor PC oder Fernseher und unsere Fußwege werden per Auto, Rolltreppe oder Fahrstuhl bewältigt.

Sieht Ihr Tagesablauf auch so aus? Ein Mangel an Bewegung schädigt den Körper. Die Körpermuskulatur und auch die Darmmuskulatur werden nicht trainiert und sind dadurch schlaff und kraftlos.

Vorteile von Bewegung sind dagegen u. a.:

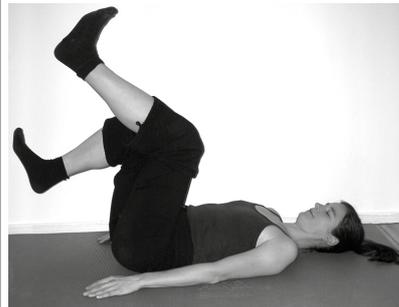
- starke Muskulatur, Bänder und Sehnen – also weniger Beschwerden und Schmerzen; Schutz vor Osteoporose
- gut trainierte Atmung, Herz und Kreislauf – also bessere Sauerstoffversorgung, elastischere Gefäße, ökonomischeres Arbeiten des Systems
- angeregter Stoffwechsel – also bessere „Verbrennungsprozesse“ und besserer Abtransport von Stoffwechselendprodukten, Entlastung der Gewebe

Ein Beispiel soll hier die Darmmuskulatur geben, die bei mangelnder Bewegung zu wenig gefordert wird und dabei ihre muskuläre Führung zunehmend verliert. Es kommt zu Verstopfung (Obstipation) und Druckgefühlen. Wer jedoch „verstopft“ ist, ist das nicht nur auf körperlicher Ebene. Wir fühlen uns plump, haben schlechte Laune und leiden an einer inneren „Vergiftung“. Stehen wir unter Stress und glauben wir, dass wir keine Zeit für Bewegung haben – vielleicht aufgrund von Termindruck, essen wir zwischendurch, nehmen uns keine Zeit z. B. morgens in Ruhe zur Toilette zu gehen, ignorieren wir den natürlichen Drang und schieben diese dringliche Angelegenheit immer wieder auf, trainieren den Darm auf „Verschieben“. Das Ergebnis ist eine unerwünschte Verstopfung. Durch Bewegungsübungen für den Bauch wird Druck auf den Bauchbereich ausgeübt, die Atmung wird vertieft und die inneren Organe werden durch das Zwerchfell massiert. Die Atmung aktiviert die Bauchmuskulatur und durch einen Wechsel von An- und Entspannung entkrampft sich der Darm, sodass er sich auch leichter von Blähungen befreien kann.

Nehmen Sie sich also Zeit für Bewegung und gönnen Sie Ihrem Darm und Ihren Bauchmuskeln eine Übungseinheit:

#### Übung 1:

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken, heben Sie die Beine an und fahren Sie Fahrrad. Je kräftiger Sie strampeln, desto besser kommt Ihr Kreislauf in Schwung. Führen Sie die Übung drei Minuten durch. Ist das zu lange oder schaffen Sie es ohne Anstrengung?



#### Hinweis

Nehmen Sie sich nach jeder Übung etwas Zeit, um zu entspannen und nachzuspüren, wie sich Ihr Körper anfühlt.

## 2. Aktive Entspannungsformen

## Übung 2:

Legen Sie sich wieder auf den Rücken und strecken Sie Ihre Beine im rechten Winkel in die Höhe. Jetzt grätschen Sie Ihre Beine auseinander und wieder zusammen. Versuchen Sie es 15-mal hintereinander und steigern Sie die Anzahl bei den nächsten Übungseinheiten.



## Übung 3:

Setzen Sie sich auf den Boden; strecken Sie Ihre geschlossenen Beine nach vorne aus. Heben Sie die Beine jetzt leicht vom Boden ab und grätschen Sie sie. Beim Zusammenführen machen Sie eine Scherenbewegung, einmal ist das rechte Bein über dem linken, dann umgekehrt. Wie viele Scherenschläge schaffen Sie?



## Übung 4:

Richten Sie sich auf, stehen Sie kerzengerade und strecken Sie die Arme in die Höhe. Atmen Sie tief ein und beugen Sie dann mit der Ausatmung den Oberkörper langsam nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie in den Knien leicht nachgeben und diese etwas beugen. Verharren Sie unten kurz in der Position und lassen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes hängen. Wiederholen Sie die Übung zwei- oder dreimal.



## Übung 5:

Setzen Sie sich wieder auf den Boden, strecken Sie die Beine aus und heben Sie sie wieder etwas vom Boden ab. Nun ziehen Sie die Beine an und strecken sie wieder, ohne den Boden zu berühren. Machen Sie nach fünfmal Anziehen und Strecken eine Pause und legen Sie die Beine ab. Entspannen Sie etwas. Und versuchen Sie noch zwei Sequenzen.



## Übung 6:

Setzen Sie sich in die Hocke und bleiben Sie zwei oder drei Minuten so sitzen. Versuchen Sie dabei, Ihre Hacken soweit es Ihnen möglich ist auf den Boden zu bringen und das Gesäß soweit wie möglich in Richtung Boden. Versuchen Sie, sich zu entspannen.



## Hätten Sie's gewusst?

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass schon das Minimum von 20 Minuten Sport pro Woche positive Wirkungen auf Körper und Geist hat. Egal, ob Sie im Garten arbeiten, die Wohnung putzen oder sich im Sportverein bewegen. Allerdings stellte sich heraus, dass „reiner“ Sport effektiver ist als Arbeitsbewegungen. Bewegung senkt signifikant die Stressanfälligkeit, das Risiko für Angstgefühle und an Krebs, Demenz oder Depression zu erkranken. Treibt man mehr Sport, steigern sich die Effekte bis zu einer individuell unterschiedlichen Grenze, bei deren Überschreitung Sport zu einer Überanspruchung der Muskulatur und zu einer schädigenden Verschiebung der Work-Life-Balance führen kann.