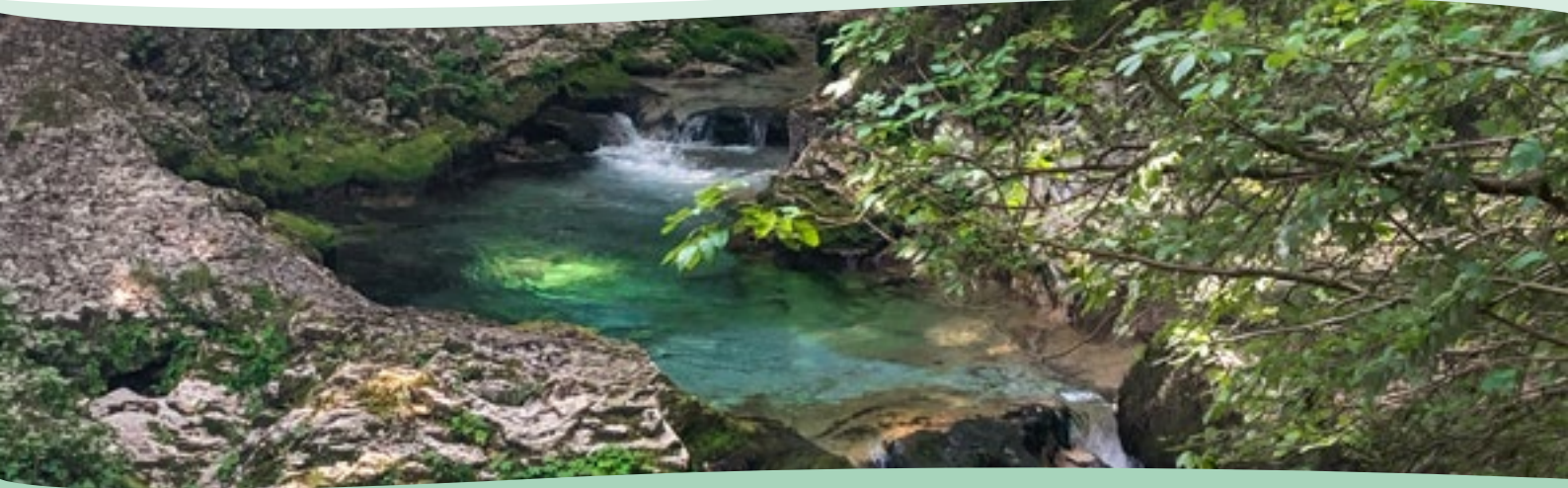




Entspannungstraining



Die folgenden Entspannungsmethoden können bei Stress, Schlafproblemen oder Verspannungen unterstützend wirken und zur allgemeinen Erholung beitragen. Ein wesentlicher Vorteil von Entspannungstraining liegt darin, dass die Methoden selbstständig und unabhängig von Hilfsmitteln angewendet werden können.

Je nach individuellem Bedürfnis können unterschiedliche Entspannungstechniken erlernt werden:

- **Progressive Muskelentspannung**
- **Meditative Entspannung**
- **Autogenes Training**

Die Progressive Muskelentspannung beispielsweise hat neben der momentanen Entspannungswirkung auch das Ziel, die allgemeine Entspannungsfähigkeit zu fördern. Im Mittelpunkt des Übens stehen die bewusste Wahrnehmung unterschiedlicher Muskelzustände sowie das gezielte Loslassen von Anspannung. Mit zunehmender Übung kann die Methode auch in einer mentalen Form angewendet werden. Zusätzlich wird der Organismus in seiner Selbstregulation unterstützt.

Bereits nach wenigen angeleiteten Übungseinheiten kann die Methode selbstständig weitergeführt werden. Bei täglicher Übung über mehrere Wochen hinweg – etwa 20 Minuten pro Tag – kann sich eine längerfristige Wirkung entwickeln.

Wenn Sie möchten, können Sie mit der **folgenden Anleitung** eine **erste Erfahrung mit der Progressiven Muskelentspannung** machen:



Kurzanleitung zur Progressiven Muskelentspannung

Jede Körperpartie 5 sec. anspannen und dann 15 – 30 sec. lockerlassen.
Leitprinzip: achten Sie darauf wie sich Spannung / Entspannung anfühlen!

Vorbereitung:

- + ruhiger, ungestörter Raum
- + bequem, aufrecht sitzen oder liegen
- + Augen schließen, Aufmerksamkeit nach innen richten
- + tief einatmen und durch den Mund vollständig ausatmen
- + spüren wie der Körper ruhiger wird

1. Dominanter Arm

Gestreckten Arm anspannen (Faust machen, Schulter leicht nach oben ziehen), dabei weiteratmen - Spannung wahrnehmen – mit dem Ausatmen loslassen - entspannen, Schwere und Wärme wahrnehmen
Mit zweitem Arm ebenso

2. Stirn

Stirn runzeln (Kopf leicht nach oben richten), Spannung halten – lösen – Stirn glatt werden lassen - nachspüren

3. Gesicht

Augen schließen, Augenbrauen, Nase und Lippen anspannen (wie nach Biss in Zitrone) - Entspannungsphase

4. Schultern

Beide Schultern nach oben ziehen – wahrnehmen der Empfindungen: anspannen – halten – loslassen - Entspannung ausbreiten lassen

5. Schulterblätter

Schulterblätter zueinander bewegen (Oberarme gehen mit) - anspannen – ausatmen und lösen

6. Beine

Ein Bein strecken und vom Boden leicht anheben (Fuß etwas beugen) und anspannen – loslassen und Bein ablegen - Spannung abfließen lassen.
Mit zweitem Bein ebenso.

Abschluss:

- + spüren Sie in alle Körperpartien hinein (Wärme, Schwere, ...)
- + genießen Sie den entspannten Zustand und die angenehme Ruhe
- + langsam zurückkehren: Finger, Zehen bewegen, Augen öffnen, Körper strecken und durchatmen

Viel Erfolg und Genuss!