

INHALT

Vorwort	8
Einleitung.....	9

Kapitel 1 **Was ist Entspannung?** **13**

1.1 Entspannung im Sport	15
1.2 Entspannung im Alltag	17

Kapitel 2 **Wie wirkt Entspannung?** **19**

2.1 Psychologische Wirkung von Entspannung.....	20
2.2 Physiologische Wirkung von Entspannung	22

Kapitel 3 **Wie entspannt man sich am Besten?** **25**

3.1 Verschiedene Entspannungsverfahren	26
3.2 Wichtigste Bausteine des Neuen Entspannungstrainings	34
3.3 Didaktik der fünf CD-Übungen.....	35

Kapitel 4 **Praxis des Neuen Entspannungstrainings** **37**

4.1 Einführung.....	38
4.2 Organisatorische Voraussetzungen	38

Kapitel 5 Die CD-Übungen 41

5.1 Übung 1: Feierabend – Cool down.....	42
5.2 Übung 2: Morgen – Warm up.....	50
5.3 Übung 3: Mittag – Pause	59
5.4 Übung 4: Frei Bewegen	62
5.5 Übung 5: Top Performance.....	64

Kapitel 6 Freies Anwenden des Entspannungstrainings 67

6.1 Der 4-Wochen-Kurs: Empfehlung zur Übungsanwendung....	68
6.2 Integration der Entspannungstrainings Elemente in das sportliche Training	70
6.3 Integration der Entspannungstrainings Elemente in den Alltag	73
6.3.1 Freies Bewegen an der Arbeitsstelle und zu Hause.....	73
6.3.2 Freies Bewegen bei Schmerzen	74
6.4 Zusammenfassende Auflistung aller Positionen	74

Kapitel 7 Freie Übungsbeispiele im Leistungssport 79

7.1 Beispiel Fußball.....	80
7.2 Beispiel Basketball	82
7.3 Beispiel Schwimmen	84

Kapitel 8 Freie Übungsbeispiele im Gesundheitssport 87

8.1 Beispiel: Walking, Laufen, Wandern	88
8.2 Beispiel: Aquajogging	90

Kapitel 9	Freie Übungsbeispiele im Schulsport	91
	9.1 Einführung.....	92
	9.2 Raumkugel.....	94
	9.3 Am Boden Drehen, Rutschen, Rollen	96
	9.4 Hinlegen und Aufstehen	98
Kapitel 10	Freie Übungsbeispiele in der Sporttherapie	99
	10.1 Entspannung auf einer Liege	100
	10.2 Entspannung und Selbstmassage im Sitzen.....	105
	10.3 Anmerkungen zur Sporttherapie.....	107
Kapitel 11	Freies Bewegen mit Geräten	111
Kapitel 12	Literaturverzeichnis	119

5 Die CD-Übungen

5.1 Übung 1: Feierabend – Cool down

Inhalt

Einstiegsübung am Abend zur Regeneration und allgemeinen Stressbewältigung. Beschreibung des Übungsbeginns, der wichtigsten Entspannungshilfen: Atem- und Körperwahrnehmung, Atemgeräusche machen und Ruhen. Das richtige Aufstehen und das Beenden der Übung durch Schüttelungen.

CD Track 1
Dauer:
14:12 min.

Position einnehmen

Begeben Sie sich an Ihren Übungsort. Sind Sie für den Beginn des Trainings bereit? Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Stellen Sie die Beine angezogen auf den Boden. Wählen Sie den Abstand der Fersen zum Po, so wie es Ihnen am angenehmsten ist. Sie können die Beine etwas spreizen oder die Knie gegeneinander fallen lassen. Die Arme legen Sie auf den Boden neben den Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken, Ihre Schultern und Ihr Kopf ganz bequem und gemütlich am Boden liegen und Sie nichts anstrengt. Bleiben Sie eine Weile so liegen und tun Sie nichts.

Diese Position
entspannt am
schnellsten die
Rückenmuskeln



Abb. 12: Grundentspannungssposition

Atmung wahrnehmen

Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Beobachten Sie, wie Ihr Körper atmet. Lassen Sie Ihren Körper atmen, so wie er es im Moment tut. Beobachten Sie das Heben und Senken des Brustkorbes und des Bauches.

Das Atemgeräusch lockert das Zwerchfell*Atemgeräusche*

Nun machen Sie ein Atemgeräusch. Atmen Sie einmal tief ein und lassen Sie die Luft in Verbindung mit einem Geräusch, einem Ton oder einem Seufzer hörbar austreten.

Körper wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers am Boden. Spüren Sie die Stellen am Boden, mit denen der Körper Kontakt hat? Wie schwer fühlt sich Ihr Kopf am Boden an? An welchen Stellen spüren Sie Ihre Schultern am Boden? Wie fühlen Sie jeden einzelnen Finger? Spüren Sie sogar Ihre Kleidung am Körper? Der Brustkorb, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und das Becken: Spüren Sie deren Schwere und Kontakt zum Boden? Spüren Sie die Haltung der Beine, deren Schwere über die Füße in den Boden? Wie spüren Sie die Füße am Boden? Haben auch die Zehen Kontakt? Spüren Sie jeden einzelnen Zeh?

Spielerische Gelenkbewegungen lockern die beteiligten Muskeln*Gelenke bewegen*

Widmen Sie sich nun den Gelenken Ihres Körpers und bewegen Sie sie in spielerischen, kleinen Bewegungen, locker, so wie es Ihnen einfällt. Behalten Sie mit den bewegenden Körperteilen Kontakt zum Boden. Beginnen Sie mit dem Kopf. Spüren Sie die Kontaktstellen Ihres Kopfes am Boden und bewegen Sie ihn in kleinen leichten Bewegungen, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie die Bewegungen der Halswirbelsäule, wie bewegt sich die Halswirbelsäule mit? Kommen Sie wieder zur Ruhe. Spüren Sie Ihre Brustwirbelsäule und die Schultern, deren Schwere und Kontaktflächen zum Boden?

Spüren Sie nun die Lendenwirbelsäule und Ihr Becken. Bewegen Sie Ihr Becken – wie zuvor den Kopf – spielerisch und locker am Boden, so wie es Ihnen einfällt. Spüren Sie, wie sich Ihre Brustwirbelsäule, Ihr Brustkorb, Ihre Halswirbelsäule, Ihre Schultern und Ihr Kopf mitbewegen? Kommen Sie nun wieder zur Ruhe und tun Sie nichts.

Gelenkbewegungen der Beine

Lassen Sie Ihre Beine locker nach vorne ausrutschen. Diese kommen in leicht gespreizter und nach außen gedrehter Position zum Liegen.



In dieser Position kann man das Körpergewicht ganz an den Boden abgeben

Abb. 13: Ausstreck-Position

Spüren Sie Ihre Zehen. Bewegen Sie alle Zehen so, wie es Ihnen gerade einfällt und Sie es locker können. Bewegen Sie nun die Sprunggelenke mit. Drehen Sie sie mit beiden Füßen gleich oder verschieden und bewegen gleichzeitig noch Ihre Zehen mit, locker, spielerisch, ohne Anstrengung. Kommen Sie wieder zur Ruhe.



Das spielerische Fußkreisen lockert die Zehen-, Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

Abb. 14: Fußkreisen

Spüren Sie Ihre Hüften und beginnen Sie Ihre Beine von den Hüften ausgehend langsam nach Innen und Außen zu drehen, so wie es Ihnen angenehm ist. Lassen Sie das Gewicht der Füße am Boden und die Knie locker. Und kommen Sie wieder zur Ruhe. Stellen Sie nun ein Bein nach dem anderen wieder in die Grundentspannungsposition. Halten Sie die ganze Zeit Kontakt mit den Füßen zum Boden. Lassen Sie also die Füße am Boden entlangschleifen, ohne sie anzuheben.

Gelenkbewegung der Arme

Spüren Sie Ihre Arme. Die Arme liegen neben dem Oberkörper entspannt am Boden. Spüren Sie das Gewicht beider Arme am Boden. Spüren Sie beide Oberarme, Unterarme, Hände und Finger. Bewegen Sie nun etwas Ihre Finger. Bewegen Sie auch die Handgelenke mit.



Abb. 15: Hände am Boden

Bewegen Sie Ihre Unterarme, heben Sie sie etwas vom Boden ab, drehen Sie sie, bewegen Sie die Finger und Handgelenke mit.



Abb. 16: Arme angewinkelt

Natürlich kann die Zeit variiert werden. Sie können sich kürzer oder länger frei bewegen, bzw. Sie können auch die Zeit, die Sie sich vorgenommen haben, während des Bewegens verlängern oder abbrechen, wie Sie Lust haben.

6.3.2 Freies Bewegen bei Schmerzen

Freie Gelenkbewegungen sind auch bei Schmerzen gut einsetzbar. Gehen Sie folgendermaßen vor: Bewegen Sie die am Weitesten entfernten Gelenke leicht, locker und spielerisch durch. Der Schmerz darf sich nicht bemerkbar machen. Nähern Sie sich mit Ihren bewegendem Gelenken immer mehr dem Schmerzgebiet an, gerade so, dass noch kein Schmerz spürbar wird. Entfernen Sie sich wieder und halten Sie sich an den Gelenken auf, denen das Bewegen gut tut. Begeben Sie sich dann in eine noch bequemere Position.

Beispiel Schmerzen am Knie: Bewegen Sie zuerst Ihren Kopf und die Halswirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule bis zum Becken, dann die Zehen, vielleicht die Sprunggelenke und wieder zurück.

Beispiel Kopfschmerzen: Langes (5 bis 10 Minuten), sanftes freies Bewegen der Füße und Zehen und Fußselbstmassage.

6.4 Zusammenfassende Auflistung aller Positionen

Die folgenden Positionen werden innerhalb der ersten drei Übungen angewiesen und erlernt:

Bei Schmerzen ist ein sorgfältiger Umgang mit sich selbst wichtig

Individuelle Regulation bei Schmerzen

Zusammenfassung aller Positionen

1. Grundentspannungsposition



2. Ausstreckposition



3. Seitenlage



4. Vierfüßlerstand



5. Stehen

