

Entspannungsverfahren: 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.

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO