Psychologisches Training – Entspannung: Progressive Muskelentspannung

Mit dieser Übung wird das Wahrnehmen der eigenen Anspannung geschult. Zudem können Muskelverspannungen beseitigt und eine körperlich-mentale Entspannung herbeigeführt werden.

Nimm eine bequeme Lage im Liegen ein, schliesse die Augen und atme ruhig und gleichmässig. Spanne die nachfolgend aufgelisteten Muskelgruppen zunehmend stärker an und halte diese Spannung etwa fünf bis sieben Sekunden lang.

Konzentriere dich während der anschliessenden Entspannung während etwa 20 bis 30 Sekunden auf die entsprechende Muskelgruppe. Bleibe zum Abschluss der Übung auf dem Rücken liegen und geniesse die eintretende Entspannung.

Reihenfolge der Muskelgruppen:

1. dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen),
2. nicht dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen),
3. dominantes Bein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen),
4. Gegenbein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen),
5. Gesäss (Pobacken fest zusammenkneifen).

Weitere Muskelgruppen können dazu genommen werden. Sofern du nach dieser Übung nicht ausruhen oder schlafen willst, solltest du dich anschliessend wieder reaktivieren.

Achtung: Diese Übung sollte nie am Wettkampftag durchgeführt werden.

Quelle: Baldasarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 12.