



## **RELAXATIONSÜBUNGEN**

Die Entspannung, Relaxation, sollte uns während der ganzen Trainingseinheit begleiten. Auch während der Bewegung müssen wir lernen, unseren Körper zu entspannen, die Muskeln zu entspannen. Quergestreifte Muskeln kontrollieren wir mit unserem eigenen Willen. Es hängt nur von uns ab, wie wir uns entspannen können, die Spannung in unserem Körper reduzieren können. Deshalb können wir die Entspannung in zwei Teile aufteilen. Wir können sie über das erste Signalsystem anwenden, was das Lernen einfacher macht. Wir müssen lernen, den Kontrast zwischen der Spannung und der Entspannung wahrzunehmen. Über das zweite Signalsystem ist es schwieriger, da es um eine absichtliche Spannungsfreisetzung - die Spannung in der quergestreiften Muskulatur - geht.

Wie können wir also durch das erste Signalsystem Entspannung herbeiführen?

Wir liegen auf dem Rücken, mit gebeugten Beinen und den Füßen hüftebreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf gezogen, das Kinn leicht zum Hals angezogen (wenn nötig, legen wir den Kopf auf). Wir schließen unsere Augen und atmen durch die Nase.

**2:11**

Beide Arme liegen am Körper entlang. Wir beginnen mit dem dominanten Arm (Rechtshänder mit dem rechten Arm, Linkshänder mit dem linken Arm) – einatmend ballen wir die Hand in die Faust, spüren die Spannung, ausatmend lassen wir die Faust wieder los. Es arbeitet immer nur ein Arm – einatmend ballen wir die Hand in die Faust (Spannung) und ausatmend lassen wir los. Wir wiederholen ein paar Mal und wechseln die Arme.

**3:40**

Wir bleiben noch bei den oberen Gliedmaßen und wir können die Bewegung dann weiter entwickeln. Wir richten unsere Aufmerksamkeit zu unserem dominanten Arm. Einatmend beugen wir den Arm im Ellbogen, die Finger zeigen zur Schulter, wir ballen wieder die Hand in die Faust und fühlen uns angespannt. Beim Ausatmen lassen wir die Faust und den gesamten Arm los und der Unterarm fällt zum Boden aufgrund der Anziehungs Kraft der Erde und des Gewichts der Gliedmaße (der Unterarm stößt quasi auf die Matte). Wir wiederholen ein paar Mal und wechseln die Arme.

**5:34**

Wir kommen jetzt zu beiden Armen. Einatmend ballen wir die Hände in Fäuste zusammen, wir spüren die Spannung in unseren Armen und lassen sie mit dem Ausatmen entspannen. Einatmung und Ausatmung durch die Nase. Wir wiederholen das mehrmals.

**6:15**

Wir setzen mit der anderen Bewegung fort. Einatmend beugen wir beide Unterarme, ballen die Hände in dem Schulterbereich in Fäuste zusammen, wir spüren die Spannung, die in die Brust geht, ausatmend lassen wir los und die Arme fallen zum Boden. Wir wiederholen ein paar Mal.

**6:46**

Wir lassen unsere Arme entspannt und spannen nur das dominante Bein an.

Das dominante Bein ist gestreckt, aber entspannt. Einatmend ziehen wir die Fußspitze zum Schienbein heran, wir spüren die Spannung in dem ganzen Bein, ausatmend lassen wir los.



Wir wiederholen ein paar Mal, dann beugen wir das Bein, stützen die Fußsohle auf die Matte und strecken das andere Bein. Wir machen die Übung mit dem anderen Bein.

**8:05**

Jetzt strecken wir beide Beine. Die Arme bleiben entspannt, nur die Zehen beider Füße und die Muskeln der unteren Gliedermaßen arbeiten. Wir ziehen beide Spitzen heran, wir spüren die Spannung, die über die ganzen Gliedmaßen fließt, und entspannen mit dem Ausatmen. Wir wiederholen ein paar Mal.

**8:50**

Wir beugen beide Beine und schütteln sie mit der sogenannten Pendelbewegung – wir schütteln die Muskeln und spüren die Bewegung der Waden und der Oberschenkel. Wir lassen unsere Beine gebeugt und entspannen unsere Lenden und Halswirbelsäule.

**9:40**

Wir kehren zu den oberen Gliedermaßen zurück. Wir schütteln die beiden Arme auf dem Boden, lockern sie und lassen sie auf der Matte liegen. Wenn wir die Arme durch eine körperliche Betätigung physisch belasten, schulen wir den Turner, die Entspannungsphase durch das Schütteln zu erfahren.

**10:20**

Wir arbeiten immer noch mit dem ersten Signalsystem, wir führen den Turner dazu, den Kontrast von Belastung und Entspannung zu erkennen. Einatmend strecken wir den dominanten Arm vor (oder wir heben ihn hoch bis zur Decke), schütteln ihn und lassen ihn mit dem Ausatmen wieder los. Es ist keine geleitete Bewegung. Der Arm muss sich sowohl in der Schulter als auch im Ellenbogen und im Handgelenk entspannen und durch sein Eigengewicht und Anziehungskraft der Erde fällt er in allen Gelenken praktisch zu Boden. Wir wiederholen den Vorgang und lassen ihn dann entspannt und versuchen es mit dem anderen Arm. Dann lassen wir beide Arme gleichzeitig los - wir strecken vor, schütteln und lassen los.

**12:26**

Wenn die Turner schon den Kontrast zwischen der Anspannung und Entspannung begriffen haben, können wir dann den ganzen Körper auch im Stehen entspannen. Langsam stehen wir auf und machen einen geraden Stand, die Beine leicht auseinander. Wir entspannen den ganzen Körper durch eine Pendelbewegung. Zuerst fangen wir mit dem dominanten Arm an. Wir schwingen (rhythmisich) nach vorne und nach hinten am Körper entlang, wobei wir leicht in den Knien schwingen. Wir machen die Übung mit der anderen Hand und dann mit beiden Armen gleichzeitig - vorstrecken, nach hinten strecken und in Knien schwingen.

**13:51**

Wir machen jetzt einen Fehler. Wir lassen die Arme angespannt, wir werden uns in den Knien nicht entspannen und wir versuchen dieselbe Bewegung. Die Arme vorstrecken, halten, nach hinten strecken und halten. Das ist keine Entspannung, sondern eine geleitete Bewegung. Wenn es um Entspannung geht, müssen wir uns in allen Gelenken entspannen und den Unterschied spüren.

**14:28**

Jetzt gehen wir über das zweite Signalsystem und werden dazu das autogene Training nach Schulz nutzen. Wir werden es auf verschiedener Art und Weise anwenden. Wir nutzen entweder die Liegeposition oder die Position eines im Wagen sitzenden Fuhrmanns.



**14:53**

Wir wählen die Position des Liegends auf dem Rücken, unsere Beine sind gestreckt, leicht auseinander, die Arme liegen neben dem Körper. Wir beginnen damit, dass wir unsere Hände auf Kleinfingerkanten stützen, und sie dann wieder loslassen. Je nachdem wie entspannt die Schultern sind, drehen sich die Handflächen zum Boden oder zur Decke. Es ist wahr, dass wenn wir mit ausgestreckten Beinen und Armen auf dem Boden liegen, gibt es keine perfekte Entspannung in den Gelenken. Die Gelenke müssen durch die vorherige Übung entspannt werden. Ebenso müssen die Muskeln, die um die Gelenke festgezogen werden, schon gestreckt werden. Ansonsten bleibt die Spannung im Gelenk. Die größte Entspannung im Gelenk tritt bei der Semiflexion auf, wenn das Gelenk zu 50% (zur Hälfte) gebogen wird.

**16:32**

Wir können das autogene Training nach Schulz anwenden. Ich bin Trainer für mich selbst. Ich entspanne meinen Körper absichtlich. Ich widme Aufmerksamkeit meinem dominanten Arm und lassen ihn los. Allmählich lasse ich die Spannung in meinen Fingern los, entspanne die Handfläche und den Rücken meiner Hand, das Handgelenk, die Muskeln des Unterarms, den Ellenbogen, den Oberarm und die Schulter. Ich spüre meinen Arm. Ich spüre ihr Gewicht. Der Arm ist schwer und bleibt in Ruhe.

**17:42**

Ich beginne, die Aufmerksamkeit dem anderen Arm zu widmen, und lasse allmählich die Finger, die Handfläche, den Rücken der Hand, das Handgelenk, die Muskeln des Unterarms, den Ellbogen, den Oberarm und die Schulter. Der andere Arm wurde auch schwerer und bleibt in Ruhe.

**18:20**

Ich beginne mit den Armen, weil sie näher zum Gehirn, zum Kopf sind, und so kann ich die Entspannung besser fühlen als bei den unteren Gliedmaßen. Jetzt achte ich auf mein dominantes Bein auf. Nach und nach lasse ich meine Finger, meinen Fuß und Höcker, Knöchel, Wade, Knie, Oberschenkel und Hüfte los. Sogar mein dominantes Bein ist schwer und ausruhend.

**19:26**

Ich widme Aufmerksamkeit dem anderen Bein. Ich lasse die Zehen, die Fußsohle und den Spann, den Knöchel, die Wade, das Knie, den Oberschenkel und die Hüfte los.

Sogar mein anderes Bein ist schwer und ausruhend. Alle vier Gliedmaßen sind locker.

**20:13**

Ich widme meine Aufmerksamkeit der Vorderseite des Rumpfes und lasse die Bauchdecke, die Bauchmuskeln frei. Ich lasse die Spannung in den Brustmuskeln los.

**20:31**

Ich konzentriere mich auf die Rückseite des Rumpfes und lasse die Spannung in meinem Rücken los. Ich entspanne einzelne Bewegungssegmente an der Wirbelsäule. Das Bewegungssegment wird von Wirbeln und den tiefen, inneren Muskeln zwischen ihnen gebildet. Ich lasse das Steißbein los, das zusammengewachsene Kreuzbein. Ich lasse den Bereich los, in dem der Lendenwirbel auf das Kreuzbein setzt - das ist der beweglichste und kritischste Teil der Wirbelsäule. Ich gehe weiter und entlasse 5 Lendenwirbel, alle 12 Brustwirbel und gehe zur Halswirbelsäule. Ich entspanne den Übergang von der Brust- und Halswirbelsäule - der siebte Halswirbel ist am deutlichsten zu spüren und es ist auch ein



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

## Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

kritischer Punkt. Ich gehe dann weiter bis zum ersten Halswirbel. Ich entspanne, lasse Spannung los, besonders in den äußerlichsten Muskeln der Wirbelsäule entlang.

**20:54**

Und ich entspanne meinen ganzen Kopf. Ich lasse die Spannung auf meiner Stirn los, entspanne die Schläfe, die runden Muskeln um meinen Augen und Lippen. Ich fühle meinen ganzen Körper, der schwer, entspannt und ausruhend ist.

**23:37**

Methodisch muss ich jedoch die Entspannung durch das zweite Signalsystem in Teilen üben. Ich kann nicht zulassen, dass die Turner versuchen, sich zu entspannen, wenn sie ihre Aufmerksamkeit nicht beim Körper behalten können. Zuerst lerne ich sie in einer Stunde, den dominanten Arm zu entspannen, was nicht länger als eine Minute dauert. Die Übung sollte nicht länger als drei Minuten dauern, weil dann die Spannung im ganzen Körper ansteigt, anstatt Entspannung. In den nächsten Stunden füge ich die Entspannung des anderen Armes hinzu und dann lasse ich beide Arme los. Ich füge eine untere Gliedermaße, dann die andere, dann beide und schließlich dann den ganzen Körper hinzu. Ich kontrolliere die Entspannung, diese bewusste Freisetzung, auch über erste Signalsystem.