LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Entspannung

Entspannung durch Sport und Bewegung

Verschiedene Entspannungstechniken/-methoden können neben einem Sportangebot gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern.

Einfache Methoden sind z.B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc.

Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Yoga, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Atementspannung, Phantasiereisen etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.

Wer sportferne Entspannungsmethoden und-verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. anwenden will, sollte unbedingt an einer fundierten und speziellen Ausbildung teilnehmen.

Durchführungshinweise für sportnahe/breitensportorientierte Entspannungstechniken (pdf)

Übungen zur Entspannung (pdf)

Partnerübungen zur Entspannung (pdf)
