



Entspannung durch Sport und Bewegung



Bewegung kann die verspannte Muskulatur lockern, das Herz-Kreislaufsystem anregen, die Stimmungslage verbessern, das soziale Zugehörigkeitsgefühl steigern und helfen „abzuschalten“. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit.

Wichtigstes Gebot:

Egal, welche Sportart/Bewegungsaktivität durchgeführt wird – es muss Spaß machen!!!

Verschiedene Entspannungstechniken können neben dem Sportangebot als Schutzfaktor gegen Stress unterstützend wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern. Es sollte zwischen einfachen und komplexen Methoden unterschieden werden. Einfache Methoden sind z.B. Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung / Muskelschüttelungen, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball etc.), Körperreisen, Progressive Muskelentspannung, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc. Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

Für die Anwendung sportferner Verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. wird eine fundierte Ausbildung dringend angeraten.

Nur so kann zielgruppenspezifisch sichergestellt werden, dass das Risiko eines ernsthaften Zwischenfalls minimiert wird.

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

Generell sollten sportnahe Entspannungstechniken durchgeführt werden, um mögliche psychische Krisensituationen bei den Teilnehmer/innen zu vermeiden.