

PMR VS Sportstunde

11.06.2022 um 16:15 – 17:45 h

Definition PMR

"Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen wird der Entspannungszustand durch systematische Anspannung und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen erreicht. Das bewusste Erleben der Anspannung erleichtert dem Lernenden das Erleben von Entspannung. Zunächst werden kleinere Muskelgruppen sukzessiv angespannt und wieder entspannt, bevor mit zunehmender Übung immer mehr Muskelgruppen gleichzeitig und ohne vorausgehende Anspannung entspannt werden können" (Sonnenschein, 1993, 185).

Ziel

Kennenlernen der körpereigenen Entspannungs- und Spannungszustände, Beseitigung von Muskelverspannungen, körperlich-seelische Entspannung (nach Seiler & Stock, 1994, 38).

Quelle: BfS Psychologie für Spitzensport

An sich dient die PMR zur nachhaltigen Entspannung. Man kann sie aber auch hervorragend zur besseren Wahrnehmung des gesamten Körpers nutzen und ebenfalls in Sportstunden integrieren oder die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung als Aktivierung der tiefen Muskulatur einsetzen.

- Diskussion über Einsatzmöglichkeiten...

Raum für Gedanken...

PMR VS Sportstunde

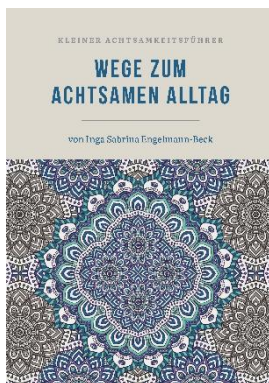
11.06.2022 um 16:15 – 17:45 h

Durchführung und Anleitung zu einzelnen Muskelgruppen

1. Ballen Sie die Fäuste, so feste wie Sie können!
2. Spreizen Sie die Finger, so hart wie Sie können!
3. Kontrahieren Sie die Bizepse, so hart wie Sie können!
4. Ziehen Sie die Schulterblätter, so hart nach hinten und oben wie Sie können!
5. Kontrahieren Sie die Gesichtsmuskeln, dies ist nicht auf Anheben einfach, versuchen Sie einfach verschiedene Grimassen, bis Sie merken, dass Sie die perfekte Variante (oder mehrere!!!) gefunden haben
6. Rümpfen Sie die Nase, so fest wie Sie können!
7. Drücken Sie die Lippen aufeinander, so feste wie Sie können!
8. Ziehen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust, so feste wie Sie können!
9. Drücken Sie Ihren Bauchbereich so weit wie möglich nach außen!
10. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel so feste wie möglich nach innen und hinten Richtung Wirbelsäule!
11. Spannen Sie Ihren Bauch ganz klassisch und fest an!
12. Spannen Sie Ihren Latissimus so stark wie möglich an, indem Sie versuchen, die Ellbogen kreisförmig durch die Matratze zu drücken!
13. Spannen Sie Ihren unteren Rücken so stark wie möglich an, die Bewusstheit muss dafür im Bereich der Schultern in der Mitte liegen (ungefähr 7. Halswirbel). Stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Bereich nach hinten durchdrücken (ähnlich wie beim Kreuzheben zum Ende)
14. Spannen Sie Ihre Oberschenkel so feste wie möglich an!
15. Überstrecken Sie die Füße so feste wie möglich (Waden!)
16. Ziehen Sie die Füße so feste wie möglich Richtung Körper (Schienbeinmuskulatur!)
17. „Greifen Sie mit den Füßen zu“, so feste wie möglich!
18. Spreizen Sie den gesamten Fuß auseinander, so feste wie möglich!
19. Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers gemeinsam an und verkrampfen Sie im ganzen Körper so fest wie möglich!

Nun haben Sie den gesamten Körper einmal durchgearbeitet, achten Sie während der Ausführung wie auch im Training bitte unbedingt darauf, dass eine Pressatmung verhindert wird. Sollten Sie zu Pressatmung neigen, dann halten Sie die Anspannung lieber etwas niedriger!

Wer zu diesem Thema etwas für sich tun möchte, den lade ich zu meinen Büchern ein. Aktuell sind sie nur direkt über mich oder die Praxis zu beziehen. Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.



9,50 Euro

18,50 Euro

Inga Sabrina Engelmann-Beck

Vor dem Ishoop 1

29582 Hanstedt

info@heilpraktiker-hanstedt.de

02855 – 85 34 150

