Entspannungsübungen

Als Entspannungstechniken gelten alle Methoden, die helfen können, eine Über-Spannung auszugleichen und damit einhergehende Stressreaktionen eines überforderten, überreizten Organismus zu regulieren. Diese Verfahren sind erlernbar und können vorsorglich oder in akuten Stresssituationen angewandt werden. Immer geht es um die gewollte und aktive Herbeiführung einer psycho-physischen Entspannung durch selbst unternommene oder angeleitete Übungen.
In der Schule sind manche dieser Entspannungsübungen z.B. vor Klassenarbeiten oder Klausuren, nach einer anstrengenden Unterrichtsstunde oder auch nach einem Streit einsetzbar. In der heutigen Einheit sollen ein paar Übungen vorgestellt und durchgeführt werden.

Entspannung
Entspannung entspricht einem geistig und körperlich ausgeglichenen Zustand.

Entspannungsmusik:

Zu Begleitung dieser Einheit kannst du deine Entspannung durch Musik unterstützen.

YouTube-Video

① Die Katze

- Knie und Hüfte sind parallel zueinander, der Kopf schaut nach vorne
- Nun lege den Kopf auf die Brust, atme dabei ein und mache einen Katzenbuckel
- Halte diese Position ein wenig und gehe dann wieder in die Anfangsposition
- Lege dann den Kopf in den Nacken und gehe in ein leichtes Hohlkreuz
- Wiederhole die Übung einige Male

② Der Hund

- Nehme die Katzenposition ein und drücke dein Gesäß in die Höhe, sodass deine Arme und Beine (nahezu) durchgestreckt
- Richte den Blick nun zu deinen Füßen

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/digitale-sporteinheit

③ Entspannungs-Endposition

- Lege dich auf den Rücken, die Arme neben dich, die Handflächen nach oben
- Achte für eine Weile nur auf deine Atmung und wie sich deine Brust und dein Bauch auf und ab bewegt

④ Stoppatmung

- Zähle langsam bis 4, während du einatmest
- Halte die Luft 4 Sekunden an
- Atme langsam wieder aus
- Wiederhole die Übung einige Male und spüre wie dein Körper sich beruhigt

⑤ Bauchatmung

- Lege die Hand auf deinen Bauch
- Atme so viel es geht in deinen Bauch ein, sodass deine Hand sich anhebt
- Atme langsam wieder aus und spüre wie deine Hand sich wieder senkt

⑥ Traumreise

- Behalte die liegende Position bei und begebe dich mit der folgenden Geschichte auf eine Traumreise:

Kurze Auszeit im Wald

EIne kurze Fantasiereise durch den Wald. Ca. 10 min

YouTube-Video

Quellenangabe

Informationstext: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf
Entspannungsmusik: https://www.youtube-nocookie.com/embed/RjLU5Brh7KI
Fantasiereise: https://www.youtube.com/watch?v=MD7JNQquGGw
Bilder: https://www.alamy.de/satz-von-15-yoga-zeile-fur-symbole-der-strichmannchen-yoga-posen-fur-stretching-entspannung-medikation-fitness-und-gesundheit-image237233548.html
Informationstext: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/digitale-sporteinheit