

Übersicht Entspannungsverfahren

Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V.

www.Deutsche-Mentaltrainer-Akademie.de



Stand: Juli 2017

Entspannungsverfahren als Einschlafhilfe oder zur Förderung der Regeneration („Erholungsverfahren“), mit dem Ziel der tiefen Entspannung.

Also nicht direkt vor dem Wettkampf anwenden! Denn dieses Entspannungstraining senkt den Muskeltonus und verlangsamt die Reaktionen, so dass die Qualität schnellkräftiger Bewegungen sinkt!

1.

Entspannungsverfahren mit dem Schwerpunkt: körperliche Entspannung

Massage / Igelballmassage

Sauna

Progressive Muskelentspannung

Yoga

Infra-Rot

Entspannungsbad / Warme Dusche / Schwebabad

Feldenkrais

Tai Chi

Qi Gong

Atementspannung

Kurzschlaf / Power-Napping

Eigene Verfahren

2.

Entspannungsverfahren mit dem Schwerpunkt: mentale Entspannung

Meditation / Geh-Meditation

Autogenes Training

Psychohygiene-Training (Gedankenreise / Fantasiereise / Körperreise)

Zentrieren / Fokussieren / Objekt-Konzentration

Ruhebild

Selbsthypnose

Eigene Verfahren

3.

Entspannungsverfahren mit dem Schwerpunkt: emotionale Entspannung

Musikentspannung

Klangschalen

Duftkerzen / Ätherische Öle

Abschirmen / Handtuch über den Kopf

Sich von der Ruhe und Geborgenheit eines anderen anstecken lassen

Am Strand den Wellen lauschen

Im Gras liegen und die Wolken beobachten

Das Kaminfeuer beobachten

Im Schaukelstuhl sich fallen lassen

Eigene Verfahren