Methodenübersicht: Entspannung im Sport

Methode	Kurzbeschreibung	Einsatz in der Sportpraxis	Besonderheit / Hinweise
Qi Gong	Sanfte, fließende Bewegungen in Verbindung mit Atmung und Achtsamkeit.	Ruhiger Stundenausklang, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht.	Für alle Altersgruppen geeignet; geringe Belastung.
Tai Chi	Langsame, harmonische Bewegungsfolgen – Meditation in Bewegung.	Fokus, Balance, Entschleunigung; gut als ruhiger Einstieg oder Abschluss.	Besonders wirksam für Koordination & Konzentration.
Yoga	Verbindung aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung.	Kräftigung, Beweglichkeit, kurze Entspannungssequenzen.	Sehr vielseitig; Basiskenntnisse nötig.
Progressive Muskelentspannung (PMR)	Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen zur tiefen Entspannung.	Ideal zum Herunterfahren nach Belastung; leicht anzuleiten.	Gut wissenschaftlich belegt; schnell spürbarer Effekt.
Autogenes Training	Entspannung über Selbstsuggestion („Mein Atem ist ruhig…“).	Ruhige Übungseinheiten, mentale Entspannung.	Anleitung erfordert Schulung; sehr wirksam bei Stress.
Feldenkrais	Bewusste, langsame Bewegungen zur Verbesserung der Bewegungsqualität.	Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, sanfte Mobilisierung.	Eher für Präventions- und Gesundheitsangebote; Ausbildung empfohlen.
Eutonie	Achtsame Tonusregulation über Berührung, Bodenkontakt, Materialien.	Spannungsregulation, Körpergefühl, achtsame Bewegungen.	Weniger verbreitet, aber sehr wirksam für Wahrnehmung & Haltung.
Massagen	Lockerung durch Berührung, Streichungen, Druck – physische Entspannung.	Kurze Partnermassagen, Igelball, Pezziball, Entspannung am Stundenende.	Gut belegte Wirkung auf Stress und Muskulatur.
Reiki	Sanftes Handauflegen zur Harmonisierung der „Lebensenergie“.	Entspannende Rahmenübungen, Ruhephasen.	Komplementäre Methode; ersetzt keine Therapie.
Fantasiereisen & Körperreisen	Geführte Geschichten oder innere Aufmerksamkeitsreisen durch den Körper.	Ruhiger Abschluss, Fokus, mentale Entspannung.	Sehr beliebt bei Kindern; ohne Druck durchführbar.

Körpersensibilisierung und Körperwahrnehmung

Übungen zur Körpersensibilisierung helfen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Sie fördern ein feines Gespür für Spannung, Entspannung, Gefühle und das eigene Befinden.

Damit unterstützen sie einen wichtigen Teil der Persönlichkeitsentwicklung – denn wer seinen Körper gut spürt, kann besser auf seine Bedürfnisse achten und seine Bewegungen gezielt steuern.

Warum diese Übungen wertvoll sind

- Sie stärken die Fähigkeit, nach innen zu hören und körperliche Signale zu erkennen.
- Sie helfen dabei, zur Ruhe zu kommen – besonders nach einer intensiven Bewegungsphase.
- Sie fördern Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Entspannung.

Übungen zur Körperwahrnehmung

Atemübungen

Qigong, Taijiquan und Yoga

Qi Gong – Entspannung durch sanfte, fließende Bewegungen

Qi Gong verbindet ruhige Bewegungen, bewusste Atmung und einfache Achtsamkeitsübungen. Die Übungen sind langsam, weich und sehr leicht zu erlernen – ideal für Menschen jeden Alters. Durch die Kombination aus Bewegung und Atemrhythmus entsteht ein Zustand innerer Ruhe, der den Körper lockert und den Geist beruhigt. Qi Gong hilft dabei, Stress abzubauen, Spannungen zu lösen und die Körperwahrnehmung zu verbessern.
Gerade im Sport eignet es sich perfekt als ruhiger Ausklang oder als sanfte Einheit zwischendurch, um neue Energie zu sammeln und wieder in Balance zu kommen.

Yoga – Kraft schöpfen, beweglich bleiben, zur Ruhe finden

Yoga verbindet Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen und kurze Entspannungsphasen. Die Übungen kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Beweglichkeit und fördern gleichzeitig Achtsamkeit und Gelassenheit. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um ein gutes Körpergefühl und ein bewusstes Wahrnehmen von Spannung und Entspannung.
Yoga eignet sich hervorragend als Ergänzung zu sportlichen Aktivitäten: Es stabilisiert, dehnt, beruhigt und hilft, Stress abzubauen. Für viele ist Yoga ein wohltuender Weg, um zur eigenen Mitte zurückzufinden und mit frischer Energie in den Alltag zu gehen.

Tai Chi Chuan (kurz Tai Chi / Taijiquan) – Meditation in Bewegung für mehr Ruhe und Klarheit

Tai Chi besteht aus fließenden, harmonischen Bewegungsfolgen, die in einem ruhigen Tempo ausgeführt werden. Die Bewegungen wirken fast tänzerisch und sind eng mit der Atmung verbunden. Tai Chi fördert Gleichgewicht, Koordination und Körperbewusstsein – und gleichzeitig eine tiefe innere Ruhe. Die Methode eignet sich besonders gut für Menschen, die Stress abbauen und ihre Konzentration stärken möchten. Tai Chi beruhigt, ohne müde zu machen, und aktiviert, ohne zu überfordern. Im Sport kann es sowohl als Auftakt für mehr Fokus als auch als entspannender Abschluss eingesetzt werden.

Progressive Muskelentspannung (PME) und Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach E. Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation) ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und den Körper bewusst zur Ruhe kommen zu lassen. Durch das **gezielte Anspannen und anschließende Loslassen einzelner Muskelgruppen** entsteht

ein spürbarer Entspannungseffekt. Die Übungen sind leicht zu erlernen, benötigen keine Hilfsmittel und eignen sich für jedes Alter.

PME fördert ein besseres Körpergefühl, baut muskuläre Anspannungen ab und hilft dabei, innere Ruhe zu finden. In Sportstunden kann sie als **sanfter Einstieg**, **ruhiger Ausklang** oder **Zwischensequenz nach intensiven Belastungen** eingesetzt werden. Besonders geschätzt wird, dass die Wirkung oft schon nach wenigen Minuten spürbar ist – ideal für alle, die eine klare, gut strukturierte Entspannungsmethode bevorzugen.

Information für die Teilnehmenden PMR

Durchführung von PMR

Autogenes Training – Entspannung durch innere Ruhe und Selbstsuggestion

Beim Autogenen Training stehen **Ruheformeln und innere Bilder** im Mittelpunkt. Durch wiederholte kurze Sätze wie „Mein Atem fließt ruhig“ oder „Meine Schultern sind warm und entspannt“ lernen Teilnehmende, sich selbst in einen Zustand tiefer Erholung zu führen. Die Methode wirkt beruhigend, fördert Gelassenheit und stärkt die Fähigkeit, Stress eigenständig abzubauen.

Autogenes Training eignet sich besonders für Menschen, die gerne mit inneren Vorstellungen arbeiten und Entspannung über mentale Konzentration finden möchten. Es kann im Sport wie im Alltag genutzt werden – als kurze Pause zwischendurch, als wohltuender Abschluss einer Stunde oder als regelmäßiges Ritual für mehr innere Balance. Für eine fachgerechte Anleitung ist eine entsprechende Ausbildung der Übungsleitung empfehlenswert.

Feldenkrais und Eutonie

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte Lernmethode, die über bewusste, langsame Bewegungen das Körpergefühl und die Bewegungsqualität verbessert. Im Mittelpunkt steht die Idee, dass wir über Wahrnehmung und Aufmerksamkeit neue, leichtere Bewegungswege entdecken können. Teilnehmende spüren während der Übungen, wie sie sich bewegen, lösen unnötige Spannung und verbessern ihre Koordination.
Typische Ziele sind eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit, Stressabbau und ein insgesamt leichterer Umgang mit dem eigenen Körper. Feldenkrais wird in Gruppen („Bewusstheit durch Bewegung“) oder als Einzelarbeit („Funktionale Integration“) durchgeführt und eignet sich für Menschen jeden Alters – besonders im Bereich Gesundheit und Prävention.

Eutonie – Wohlspannung finden und den Körper neu spüren

Eutonie nach Gerda Alexander ist eine achtsame Körpermethode, die darauf abzielt, die Muskelspannung („Tonus“) zu regulieren und ein feines Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch ruhige Übungen, Berührung, Bodenkontakt und den Einsatz einfacher Materialien lernen Teilnehmende, ihren Körper auf neue Weise zu spüren und Spannungen loszulassen. Die Methode unterstützt sowohl körperliches als auch emotionales Gleichgewicht und fördert eine aufrechte, ökonomische Haltung. Eutonie wird in Gruppen oder Einzelstunden vermittelt und eignet sich für Menschen, die Entspannung, Beweglichkeit und mehr innere Balance suchen. Ihre Wirkung zeigt sich u. a. in verbesserter Atmung, leichteren Bewegungen, Stressreduktion und einem bewussteren Umgang mit sich selbst.

Massagen und Reiki

Massagen – Entspannung durch Berührung und wohltuende Impulse

Massagen gehören zu den ältesten und wirksamsten Formen der Entspannung. Durch sanfte Berührungen, Streichungen oder leichtes Kneten werden Muskulatur, Gewebe und Nerven angesprochen. Schon einfache Massagetechniken können die Durchblutung verbessern, Verspannungen lösen und das vegetative Nervensystem beruhigen.
Studien zeigen, dass Massagen Stresshormone wie Cortisol senken und Glückshormone steigern können – ein klarer Effekt spürbarer Entspannung und Regeneration.

Im Sport können kleine Massageformen mit Igelbällen, Pezzibällen oder mit den Händen wunderbar eingesetzt werden – als kurze Körperwahrnehmungsübung, zum Lockerwerden oder zur Partnerarbeit. Sie fördern Entspannung, Körpergefühl und soziale Nähe, ohne therapeutische Techniken zu ersetzen. Massagen eignen sich ideal als Ausklang einer Bewegungsstunde oder als kleine „Pause zwischendurch“, um Muskulatur und Geist zu beruhigen.

Breitensportorientierte Massageformen mit und ohne Geräte / mit und ohne Partner*in

Übung: Entspannungskarussell

Reiki – sanfte Energiearbeit für Ruhe und innere Balance

Reiki ist eine japanische Methode, bei der durch sanftes Handauflegen beruhigende Impulse gegeben werden. Im Zentrum steht die Vorstellung einer „universellen Lebensenergie“, die Körper, Geist und Seele harmonisieren soll. Reiki wird weltweit als **komplementäre Entspannungsmethode** eingesetzt und kann durch seine ruhige, achtsame Anwendung Stress reduzieren, innere Ruhe fördern und ein Gefühl von Wärme oder Gelassenheit erzeugen.

Reiki ersetzt keine medizinische Behandlung, wird aber in vielen Ländern als ergänzendes Verfahren zur Entspannung genutzt – sogar in einigen Kliniken und Hospizen. Viele Menschen erleben Reiki als wohltuende Pause vom Alltag: eine ruhige Atmosphäre, sanfte Berührung (oder das Halten der Hände in kleinem Abstand) und das Gefühl, für einen Moment ganz bei sich zu sein.

Körper- und Fantasiereisen

Fantasiereisen & Körperreisen – Entspannung mit Bildern und inneren Welten

Fantasiereisen und Körperreisen sind ruhige, geführte Entspannungsformen, bei denen die Teilnehmenden mit Sprache, inneren Bildern und sanfter Aufmerksamkeit angeleitet werden. Durch eine angenehme Erzählstimme, klare Bilder und achtsame Formulierungen entsteht ein Raum, in dem sich Körper und Geist entspannen können.

Fantasiereisen sprechen vor allem die Vorstellungskraft an – Kinder und Erwachsene tauchen in kleine Geschichten ein, die beruhigen, Freude wecken oder Leichtigkeit vermitteln. Körperreisen lenken dagegen die Aufmerksamkeit behutsam durch den eigenen Körper: von den Füßen bis zum Kopf, spürend, wahrnehmend, ohne etwas leisten zu müssen.

Beide Methoden eignen sich wunderbar zum Ausklang einer Bewegungsstunde, als kurze Pause im Alltag oder als Einstieg in Entspannungsangebote. Sie fördern Ruhe, Körperbewusstsein, Konzentration und ein positives Erleben des eigenen Körpers – ganz ohne Druck und mit viel Raum für persönliche Empfindungen.

Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026

Quellen:

Gerber & Fuchs (2017) – Springer (Stressregulation)

Wissenschaft.de

Goldmann (2024). Die Auswirkungen von Qigong auf die psychische Gesundheit

Muhammad Khir et al. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression.