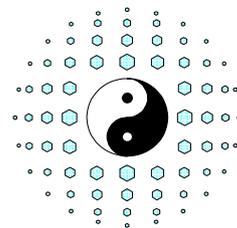


***Wer immer nur das tut,
was er schon kann,
wird immer nur bleiben,
was er schon ist!***





Einleitung

Während verschiedenste Entspannungstechniken (wie z. B. Yoga, Autogenes Training, Isometrie etc. in Europa große Verbreitung gefunden haben, ist es um eine Technik – das muskuläre Tiefentraining (MTT) – still geblieben.

Unter dem Namen "Progressive Relaxation" wurde es von dem amerikanischen Psychologen Jacobsen in den 30er Jahren den Fachkollegen vorgestellt und erlebte seither einen steilen Aufstieg in Amerika, wo es völlig gleichberechtigt neben der bei uns verbreiteten Technik des Autogenen Trainings steht.

Im Laufe der Jahre wurde die "Progressive Relaxation" weiter vereinfacht und schließlich entstand daraus das heutige MTT.

Ziel des MTT

ist v. a. die Entspannung der Muskulatur. MTT verhilft nicht zur Selbsterkenntnis und nicht zur Bewusstseinsweiterung, wie etwa Yoga.

Muskelferspannung ist meist das äußere Zeichen einer inneren Verspanntheit, Verkrampftheit, Zwanghaftigkeit oder gar Krankheit.

Die meisten Menschen haben ganz massive Muskelferspannungen (z. B. im Nacken, in den Schultern, im Rücken etc.) ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie haben sich eben daran gewöhnt.

Angespannte Muskulatur aber benötigt Unmengen von Energie, die sie über das Blut durch den Kreislauf erhält. Fazit: Jede Muskelferspannung belastet daher den Kreislauf und das Herz, was wiederum Folgen für die Atmung hat.

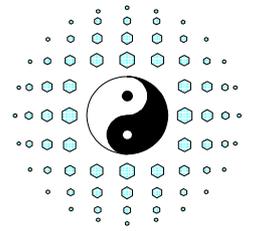
⚠ Andauernde Muskelferspannung hat weittragende negative Konsequenzen!

Praxis des MTT

Im Training werden bestimmte Muskelpartien angespannt und zwar so kräftig, dass Muskelferspannungen (schmerzlich) bewusst werden. Im Moment höchster Anspannung werden die Muskeln plötzlich losgelassen und bestimmte entspannende Gegenbewegungen gemacht.

Wichtig während des Übens

- Atme während der Anspannung der Muskulatur ruhig und regelmäßig; halte auf keinen Fall die Luft an.
- Spanne die jeweiligen Muskeln so stark wie möglich an.
- Führe die entspannenden Bewegungen vollständig durch.
- Kontrolliere den Erfolg der Übungen (= spüre die entspannende Wirkung).



Die Übungen

1. KING KONG

😊 Bei innerer Anspannung (z. B. vor einem wichtigen Gespräch, vor Auseinandersetzungen oder besonderen Entscheidungen).

Bei kalten Händen (z. B. beim Winterspaziergang oder bei Durchblutungsstörungen).

In allen Situationen, in denen eine schnelle, unkomplizierte Entspannung erwünscht ist (z. B. bei Stress).

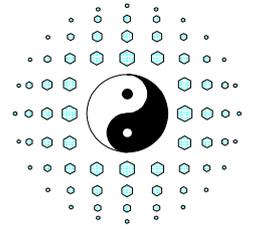
Für "Armsportler" (Tennisspieler, Ruderer, Golfspieler, Schützen usw.) und als Vorbereitung bei Nervosität (anstelle einer Zigarette).

- Schließe die Augen, halte die Arme angewinkelt vor der Brust, balle die Hände zu Fäusten (wenn du lange Fingernägel hast, kannst du einen Gegenstand - Holz, Stein, Stuhlbein etc. - umfassen) und spanne die gesamte Brustmuskulatur (Fäuste, Unter- und Oberarme) so lange kräftig an, bis die gesamte Armmuskulatur zu zittern beginnt und die Schmerzgrenze erreicht ist. Atme dabei ruhig und regelmäßig.
- Lass' los, die Arme herabfallen, die gesamte Armmuskulatur völlig schlaff, atme dabei langsam ein- und aus; genieße das Gefühl der Schwere und Wärme in den Armen.
- Beim schlaffen Herunterhängen der Arme muss das Blut in die entspannte Muskulatur schießen und die Hände müssen arm werden.

2. QUASIMODO

😊 Bei aufkommenden Kopfschmerzen, bei Nachlassen der Konzentration, bei Verkrampfung oder Erschöpfung, bei verspannter Nackenmuskulatur, zur Erfrischung oder als Ergänzung zur täglichen Gymnastik.

- Schließe die Augen, winkle die Arme an, lass' die Hände locker. Dann ziehe die Schultern bis zu den Ohren hoch und drücke den Kopf in den Nacken bis der Kopf zu vibrieren beginnt und die Schmerzgrenze erreicht ist. Atme dabei ruhig und regelmäßig.
- Lass' die Schultern völlig herabsinken und den Kopf nach vorne fallen. Lass' die Augen geschlossen und - ohne das Kinn von der Brust zu nehmen -, versuche, das rechte Ohr auf die rechte Schulter, dann das linke Ohr auf die linke Schulter zu legen; hebe die Schultern dabei NICHT; atme ruhig und regelmäßig und genieße die Entspannung einige Zeit.
- Nackenbereich muss warm sein, wie nach einer Massage. Bei Kopfschmerzen wiederhole die Übung und achte besonders auf die Atmung.
Bei Verspannung im Nacken führe die 2. Phase (Kinn zur Brust und Ohren abwechselnd auf die Schultern legen) nochmals durch.
Wenn du nichts gespürt hast, hast du dich zu wenig angestrengt! – Also übe noch einmal!



3. PANZER

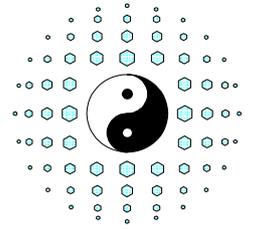
😊 Bei allen Verspannungen im Oberkörper, bei nervösen "Herzstichen" (nicht bei organischen Herzfehlern, sondern bei so genannten Seitenstichen, die durch Muskelverspannungen oder durch falsche Atmung entstehen), bei langen sitzenden Tätigkeiten, als Körpertraining ("Bodybuilding"), zur Aktivierung des Kreislaufes und bei Kälteempfindungen.

- Setze dich gerade hin, winkle die Arme an und schließe die Augen. Presse die Arme seitlich an den Oberkörper und spanne die Brustmuskulatur an bis "es nicht mehr geht"; atme dabei kräftig in den Bauch.
- Löse die Spannung, entspanne die Wirbelsäule, lass' die Arme schlaff nach unten hängen, hebe die Ellbogen ein paar Mal leicht an und lockere die Schultergelenke.
- Deutliche Aktivierung des Kreislaufsystems – Wärme. Angenehmes, entspanntes Gefühl im Oberkörper und Wärme im Bereich der Achselhöhlen.
Bei Druck im Kopf oder Verkrampfung übe nochmals und achte dabei besonders auf die Atmung.

4. SIEGFRIED

😊 Bei Verspannungen im Rücken, bei langen sitzenden Tätigkeiten, nach längeren Autofahrten, bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, zur Verbesserung der Haltung und zur unauffälligen Entspannung in kurzen Pausen.

- Setze dich kerzengerade hin, winkle die Arme an und schließe die Augen. Drücke die Schulterblätter zusammen bis sie sich berühren, neige dabei den Kopf leicht nach vorne und atme tief bis ein leichter Schmerz in der Mitte des Rückens spürbar wird.
- Wenn du den Schmerz spürst, warte noch ein bis zwei Atemzüge, lass' dann die Schultern los und den Kopf nach vorne fallen.
Umfasse dein rechtes Knie und drücke gegen den Widerstand der Arme das Knie vom Körper weg; wiederhole mit dem linken Knie.
Günstig ist es, nach dieser Übung noch QUASIMODO auszuüben, um nicht nur den Rücken, sondern auch Schultern und Nacken zu entspannen.
- Angenehmes, entspanntes Gefühl und Wärme in und zwischen den Schultern.
Bei Verspannung oder Krämpfen in Rücken und Schultern wiederhole die Übung unter Berücksichtigung der richtigen Haltung (Kopf leicht nach vorne).
Bei Druck oder Schwindel im Kopf achte intensiver auf deine Atmung.



5. FLITZBOGEN

😊 Zur allgemeinen Entspannung und Lockerung, bei Kreuzschmerzen, zur Verbesserung der Haltung, als Fitness-Training, zur Entspannung der Wirbelsäule und bei Bewegungsmangel.

- Lege dich flach auf den Rücken, strecke die Beine aus, lege die Arme neben den Körper und schließe die Augen. Dann presse die Gesäßmuskulatur zusammen und spanne Waden und Oberschenkel an (= mache die Beine steif); dabei atme tief und halte eine Weile. Achte dabei darauf KEIN Hohlkreuz zu erzeugen, lass' die Gesäßmuskulatur während der Anspannung am Boden.
- Löse die Spannung, umfasse beide Knie und rolle ein paar Mal über die runde Wirbelsäule.
- Angenehme, warme Entspannung.
Bei Wadenkrämpfen beachte die Haltung der Füße (= strecke die Zehen nicht zu weit nach vor oder zurück).

6. ZUSÄTZLICHE ÜBUNGEN

Mit den fünf beschriebenen Grundübungen ist MTT noch lange nicht am Ende. Nochmals zur Technik: Spanne die verspannte Muskulatur kräftig an, dann entspanne gründlich und lockere die Muskeln; atme immer tief und gleichmäßig.

Es besteht die Möglichkeit, je nach Bedarf und unter Beachtung der o. a. Technik, jeden Muskel der willkürlichen Muskulatur (d. h., außer Herzmuskel und den Muskeln des Magen-Darm-Traktes) mittels MTT zu "bearbeiten".

Einige Beispiele

- **KING KONG zu Fuß (im Sitzen oder Stehen):**
Hebe einen Fuß, drücke die Zehen nach innen (= so, als ob du eine Faust mit dem Fuß machen wolltest), spanne an – entspanne und lockere den Fuß.
Wiederhole mit dem anderen Fuß. Achte auf die Atmung.
- **WADENKRAMPF:**
Setze dich auf einen Stuhl, spanne eine Wade an (= strecke oder spreize die Zehen), lass' dabei den Fuß am Boden – entspanne und lockere den Fuß (= schüttele ihn und schwenke ihn seitlich).
Wiederhole mit der anderen Wade. Achte - wie immer - auf die Atmung.
- **GAUMEN:**
Beiße die Zähne zusammen, jedoch nur so weit, dass sie sich nicht berühren – entspanne. Achte auf die Atmung.