

Entspannung durch progressive Muskelentspannung

Zielgruppe

- SuS MS (ab 10 Jahre)

Kompetenzen

- SuS führen Entspannung über das Wechselspiel von bewusstem Anspannen und Loslassen von Muskelgruppen herbei. (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit

Zeitfenster

- 30 Minuten

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Progressive Muskelentspannung für Kinder»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p>Die progressive Muskelentspannung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.</p> <p>Die SuS sollen sich bequem auf ihren Sessel setzen; die Beine hüftbreit, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt. Die Kleidung sollte bequem sein. Generell sollte dafür gesorgt werden, dass eine gemütliche Atmosphäre ohne Störungen geschaffen wird.</p>	Arbeitsblatt «Progressive Muskelentspannung für Kinder»
15'	<p>Nachdem alle Kinder ausreichend Zeit hatten aus der Entspannung auszusteigen, können Sie mit ihnen die Erfahrungen bei der Entspannung besprechen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wie ist es den Kindern dabei ergangen?- Wie gut konnten sie sich auf die verschiedenen Muskelgruppen konzentrieren?- Ist es gelungen, beim Anspannen-Entspannen ruhig und gleichmäßig weiterzuatmen? <p>Je mehr Sie mit den Kindern die Übung reflektieren, umso mehr können diese davon profitieren.</p>	

Quelle:

Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 71.

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: <http://www.bernergesundheit.ch/de/kontakt.html>

Download 07.06.2016:

http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstoeurungen2016.pdf

Arbeitsblatt «Progressive Muskelentspannung für Kinder»

Lege dich auf den Rücken und verändere so lange deine Lage, bis du ganz bequem liegst. Spüre deine Unterlage, auf der du liegst. Atme ruhig und gleichmäßig ein. Schließe ganz sanft deine Augen. So kannst du dir noch besser vorstellen, was ich dir jetzt erzähle:

Stell dir vor, du hast in deiner rechten Hand einen nassen Schwamm. **Balle die rechte Hand zur Faust** und drücke fest auf den Schwamm. Du willst das Wasser ganz herauspressen. Spüre die Kraft in deiner Hand. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Und nun lockere die Anspannung wieder: Öffne ganz langsam deine Hand. Entspanne die Finger. Spüre einmal, wie sich deine Hand jetzt – nachdem du sie erst angespannt und dann entspannt hast – anfühlt. Vielleicht spürst du ein Kribbeln in der rechten Hand, vielleicht fühlt sie sich auch ganz warm an.

Damit du dieses Gefühl besser kennlernst, wiederholen wir die Übung noch einmal: Rechte Hand langsam zur Faust ballen, das Wasser aus deinem Schwamm drücken – das ganze Wasser muss raus – ruhig und gleichmäßig weiteratmen und dann wieder entspannen: rechte Faust öffnen und Finger entspannen. Wie fühlt sich deine rechte Hand jetzt an?

Lege den Schwamm in die linke Hand. Balle die linke Hand zur Faust und drücke fest auf den Schwamm. Du willst das Wasser ganz herauspressen. Spüre die Kraft in deiner Hand. Atme ruhig und gleichmäßig weiter. Und nun löse die Anspannung wieder: Öffne jetzt ganz langsam deine Hand. Entspanne die Finger. Spüre einmal, wie sich deine Hand jetzt – nachdem du sie erst angespannt und dann entspannt hast – anfühlt. Vielleicht führst du auch hier ein Kribbeln, vielleicht fühlt sich die Hand auch ganz warm an.

Damit du dieses Gefühl besser kennlernst, wiederholen wir diese Übung noch einmal: Linke Hand langsam und immer mehr zu einer Faust ballen, das Wasser fest aus deinem Schwamm drücken – so fest du kannst – ruhig und gleichmäßig weiteratmen, und dann wieder entspannen. Konzentriere dich wieder darauf, wie sich deine linke Hand jetzt anfühlt.

Lege jetzt den Schwamm in Gedanken zwischen deine Knie und presse das Wasser mit den Beinen aus dem Schwamm heraus, so fest es geht. Atme trotzdem ruhig und gleichmäßig weiter. Spüre deine Kraft. Lass wieder los, wenn du das nächste Mal ausatmest.

Wiederhole: Schwamm zwischen die Knie legen, Wasser so fest es geht herauspressen, ruhig atmen und dann wieder loslassen, wenn du das nächste Mal ausatmest.

Konzentriere dich jetzt auf deinen rechten Fuß. Greife den Schwamm mit den Zehen und halte ihn ganz fest. Spüre deine Kraft in dem Fuß und dann lass wieder los. Wie fühlt sich deine rechter Fuß jetzt an, nachdem du ihn erst angespannt und dann entspannt hast? Damit du dieses Gefühl besser kennlernst, wiederhole auch diese Übung noch einmal: Schwamm mit den Zehen des rechten Fußes greifen, ganz fest, noch fester. Ruhig weiter atmen und dann wieder loslassen. Spüre, wie dein rechter Fuß sich jetzt anfühlt.

Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen linken Fuß. Greife den Schwamm mit den Zehen und halte ihn ganz fest. Spüre die Kraft in dem Fuß und dann lass wieder los. Wie fühlt sich dein linker Fuß jetzt an, nachdem du ihn erst angespannt und dann entspannt hast? Damit du auch dieses Gefühl besser kennlernst, wiederhole diese Übung: Schwamm mit den Zehen des linken Fußes greifen, ganz fest, noch fester. Ruhig weiter atmen und dann wieder loslassen. Spüre, wie dein linker Fuß sich jetzt anfühlt.

Lass die Augen weiter geschlossen. **Genieße**, dass dein Körper ganz entspannt daliegt und nichts tun muss. **Du darfst dich ausruhen.**

Atme jetzt mehrmals kräftig ein und aus, sodass dein Atem hörbar wird. Dann beginne die Finger zu bewegen, als wolltest du Klavier spielen. Balle deine Hände und Fäuste und öffne sie wieder. Und jetzt recke und strecke deinen Körper – so wie morgens beim Aufwachen. Zum Schluss die Augen öffnen. Nun bist du fit und frisch.

zit. in «Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule». 2016.