


**Entspannungsverfahren im Überblick: Autogenes Training ☯ Progressive Muskelentspannung ☯ Taijiquan ☯ Qi Gong**

Entspannungsverfahren	Inhalte	Bemerkungen	
<p><b>Autogenes Training (AT)</b></p>	<p>Vom Berliner Psychiater <b>Johannes Heinrich Schultz</b> aus der Hypnose entwickelt, 1927 vorgestellt, 1932 publiziert. Vorgesprochene oder selbstinstruierte Formeln Bewirken eine Entspannung: <b>Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht / Leib, Stirnkühlung</b>. Das Schaffen individueller Bilder und individuelle passende Formulierungen begünstigen die Suggestion. Im AT der „Oberstufe“ können z.B. individuelle Farben ins Bewusstsein geholt, um die Entspannung auszulösen. Im fortgeschrittenen Stadium ist eine „Formelhafte Vorsatzbildungen“ möglich, diese können helfen störende Verhaltensweisen zu bewältigen und ähneln posthypnotischen Suggestionen. Sie suggerieren Vorsätze, Änderung lästiger Verhaltensweisen. Zeitpunkt dafür ist in der konzentrierten Entspannungsphase, im Anschluss an die Übungen wodurch sich Vorsätze im Unterbewusstsein einprägen. Zur Heilung von Neurosen ist dies nicht ausreichend!</p>	<p>Wer für das Autogene Training weniger zugänglich ist, sollte die <i>Progressive Muskelentspannung</i> oder <i>Taijiquan</i> und / oder <i>Qigong</i> als aktivere Alternativen ausprobieren (und umgekehrt). Diese Entspannungstechniken können auch im sportlich aktiven Zusammenhang – z.B. in Wettkampf- / Trainingspausen oder vor mentalem Training – eingesetzt werden.</p>	
<p><b>Progressive Muskelrelaxation bzw. Progressive Muskelentspannung (PMR / PME)</b></p>	<p>Von <b>Edmund Jacobson</b>, einem gebürtigen Schweden, erstmals 1929 beschrieben, nachdem er bereits viel Forschung zum Thema Entspannung an der amerikanischen Harvard-Universität betrieben hatte. In den Folgejahren wurden die Grundprinzipien zu praktischen Trainingsprogrammen weiterentwickelt (Wolpe 1958, Bernstein &amp; Borkovec 1973).</p> <p><b>Durch systematische An- und Entspannung von Muskelgruppen wird mentale Entspannung erzeugt.</b> Trainingsprogramme beginnen mit relativ vielen einzelnen Muskeln, die mit steigender Erfahrung immer mehr zusammengefasst werden. In der höchsten Stufe stellen sich die Ausführenden die Anspannung nur noch vor.</p>		
<p><b>Taijiquan bzw. Tai Chi Chuan</b></p> <p><b>太极拳</b></p> 	<p><i>Taijiquan</i> und <i>Qigong</i> sind chinesische Methoden der Bewegungskunst, mit der Möglichkeit zur Persönlichkeitsentfaltung. Zwischen <i>Qigong</i> und <i>Taijiquan</i> gibt es fließende Übergänge. Sie sind <b>Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)</b>, die bereits dann ansetzt, wenn Krankheit noch nicht eingetreten ist. Es vereinen sich Aspekte der <b>Meditation</b>, der <b>Gesundheit</b> und Selbstverteidigung bzw. <b>Kampfkunst</b> und dem philosophischen Weltbild des <b>Daoismus</b> (道教), also der Philosophie basierend auf den Gleichgewichtsprinzipien „<b>Yin und Yang</b>“ (☯), der allumfassenden Energie „<b>Qi</b>“ (氣) und den „<b>Fünf Wandlungsphasen</b>“ (siehe unten), mit denen das traditionelle chinesische Weltbild beschrieben und erfasst wird.</p>	<p><b>Taijiquan = „Faust des allumfassenden Prinzips“</b>          „Stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser, beweglich wie ein Kind“.          Bezug zur Kampfkunst, die Bewegungsfolgen („Form“) sind von Kampftechniken abgeleitet, Taijiquan gehört zu den „inneren Kampfkünsten“. Eine Form kann wenige Minuten aber auch wesentlich länger dauern, je nach Anzahl der Bewegungsbilder, die meist poetische Namen haben, und dem Übungstempo, Einige fortgeschrittene Formen integrieren traditionelle Waffen (Schwert, Säbel, Speer, Stock, Fächer, Hellebarde). Je nach Anzahl der Bilder und Ausführungsgeschwindigkeit.</p> <p>Neben den Formen sind auch Partnerübungen (Tuishou, „push hands“, „schiebende Hände“ 推手) und schließlich Selbstverteidigungsübungen integrierbar, die aber in der Regel nur zum besseren Verständnis des Systems dienen. Im Westen tritt der Kampfkunstaspekt häufig zugunsten eher meditativer Zwecke zurück. <i>Qigong</i>-Übungen und kleine vorbereitende Sequenzen sind im Taijiquan-Unterricht integriert.</p>	
<p><b>Qigong bzw. Chi Gung</b></p> <p><b>氣功</b></p>	<p>Wasser 水              Holz 木              Feuer 火              Erde 土              Metall 金</p>	<p><b>Qigong = „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“</b>, also mit der universellen Energie. Bezug zur TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), es existieren viele hundert Arten des <i>Qigong</i>. Deren Bewegungsfolgen aktivieren das Qi, mobilisieren sanft die Gelenke, dehnen sanft die Muskulatur und Meridiane (Energiebahnen am Körper, die auch bei der Akupunktur genutzt werden), die Atmung beeinflussen und, womit direkt auf das mentale Befinden beeinflusst wird. Sehr populär ist z.B. die Übungsfolge der „Acht Brokate“ (Baduanjin 八段錦).</p>	<p>Glaubhafte Quellen über <i>Qigong</i>-Praxis gehen zurück auf die Zeit 2600 v. Chr. (Kaiser Huang Di)</p>