

Regeneration und Relax!

von Mag. Heinz Bédé-Kraut / Sportwissenschaftler

"Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun, was Du willst." (Moshe Feldenkrais)

Die Begriffe Regeneration und Entspannung werden im Zusammenhang mit geistigem und körperlichem Wohlbefinden häufig synonym gebraucht.

Regeneration umfaßt alle Maßnahmen zur Unterstützung der Wiederherstellung nach körperlicher Belastung. Hierzu zählen gezielte:

- Trainingsmaßnahmen (z.B. Auslaufen, Gymnastik, Dehn- und Lockerungsübungen)
- physiotherapeutische Maßnahmen (z.B. Sauna, Entspannungsbäder, Wechselduschen, Massagen, Ultraschall- und Kurzwellenbehandlung)
- Ernährungsmaßnahmen (Vitamine, Mineralstoffpräparate, Medikamente, ...) und ausreichend Schlaf
- Maßnahmen der Psychoregulation (Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation)

Entspannung (Relax) zielt auf die Herstellung eines psycho-physischen Gleichgewichtszustandes.

Unser vegetatives Nervensystem unterliegt in nur geringem Maße unserer willkürlichen Beeinflussung. Durch psychische Regulation kann es uns jedoch zugänglich gemacht werden, allerdings nicht über Willensakte oder Willensanstrengung, sondern über Veranschaulichung und Vorstellung. Beispiel: "Bilde eine Faust so, dass eine Fliege darin nicht zerdrückt werden kann!"

0676 / 4098393 * www.bede-kraut.at