



# Stressabbau durch Schwingen

## Entspannungsschwingen

Der Rhythmus gehört von Kindesbeinen an zum Wesen der Harmonie des Gesamtsystems Mensch: Einatmen – Ausatmen, Wachen – Schlafen, Nahrungsaufnahme – Nahrungsausscheidung; jedem Schlag des Herzens folgt rhythmisch die Erschlaffung.

Das rhythmische Auf- und Niederschwingen auf dem Trampolin sorgt für augenblickliche Entspannung, körperlich wie seelisch. Es erinnert uns an das Schaukeln im Bauch der Mutter und löst einen Entspannungsreflex aus, dem wir uns nicht entziehen können. So wie ein Kind sich auf dem schaukelnden Arm ganz schnell beruhigt, so entstresst man sich beim Schwingen auf dem bellicon.

Das sanfte Beschleunigen und weiche Abbremsen mit großer Schwingungsamplitude, unterstützt durch begleitende Musik, ist die sicherste Methode, muskuläre Verspannungen abzubauen und auch »im Kopf klar« zu werden. Dank der unwillkürlichen An- und Entspannung der Muskeln wird die Durchblutung verbessert und damit der Sauerstoffanteil im Körper erhöht ohne die bei anderen Sportarten damit verbundenen Stresshormone zu produzieren. Da Stresshormone auch als »Sauerstoffräuber« bezeichnet werden können ist dies von elementarer Bedeutung für die besonders positiven Effekte dieser Trainingsform.

Durch die unwillkürliche Konzentration, im Gleichgewicht zu bleiben, verlieren außerdem alle negativen Gedanken ihre Bedeutung. Stress wird nicht nur abgebaut, man wird auch stressresistenter.

Der Erfrischungseffekt beim Schwingen tritt unverzüglich ein. Bei bewusstem Lockern der Schultern ist die Wirkung so stark, dass man sogar einen Muskelkater bekommen kann, wenn man es zu lange ausübt.

Das Entspannungsschwingen ist die häufigste Trainingsart in der praktischen Anwendung. Man wird geradezu süchtig danach. Der große Vorteil dieser Methode liegt in der Einfachheit. Es benötigt wenig Aufwand und kann zu jeder Tageszeit – auch ohne Sportkleidung - angewandt werden. Wenige Minuten genügen und man muss sich nicht auf irgendeine spezielle Technik konzentrieren.

## Fazit:

Man kann es genießen, solange man will. Die Hemmschwelle, den inneren Schweinehund zu überwinden, ist extrem niedrig. Aus diesem Grunde wird das bellicon auch oft und so gerne benutzt.