

# Friedrich Hainbuch

## Progressive Muskelentspannung (mit Audio-CD)

Leseprobe

[Progressive Muskelentspannung \(mit Audio-CD\)](#)

von [Friedrich Hainbuch](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11836>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

*Wir benutzen den Begriff »Entspannung« ganz selbstverständlich. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und vor allem: Wie erreichen wir einen entspannten Zustand?*

Was ist Entspannung? Nach Edmund Jacobson, dem Erfinder der Progressiven Muskelrelaxation, gibt es folgende Grundmerkmale tiefer Entspannung:

- regelmäßige Atmung,
- normale Pulsfrequenz,
- entspannte Gliedmaßen,
- ruhige Augenlider,
- ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe.

Man könnte auch sagen, tiefe Entspannung ist gekennzeichnet durch einen Ruhezustand des gesamten Körpers. Und dies ist eigentlich ein ganz natürlicher menschlicher Seinszustand. Wir müssen nur wieder lernen, wie wir ihn herbeiführen können: Sich gezielt zu entspannen bedeutet, gewollt und kontrolliert Einfluss auf körperliche Vorgänge ebenso wie auf psychisches Empfinden zu nehmen.

So ist es beispielsweise möglich, in einer Situation, die uns Angst macht oder unter Druck setzt, innerlich zu entspannen und damit das Stress- oder Angstgefühl direkt und mit eigenen Möglichkeiten zu mildern oder sogar ganz aufzulösen. Das Gleiche gilt beispielsweise auch für körperlichen Schmerz, dem

man sich häufig wehrlos ausgesetzt fühlt. Auch er kann mit Techniken der Entspannung positiv beeinflusst werden.

## DIE VERSCHIEDENEN TECHNIKEN

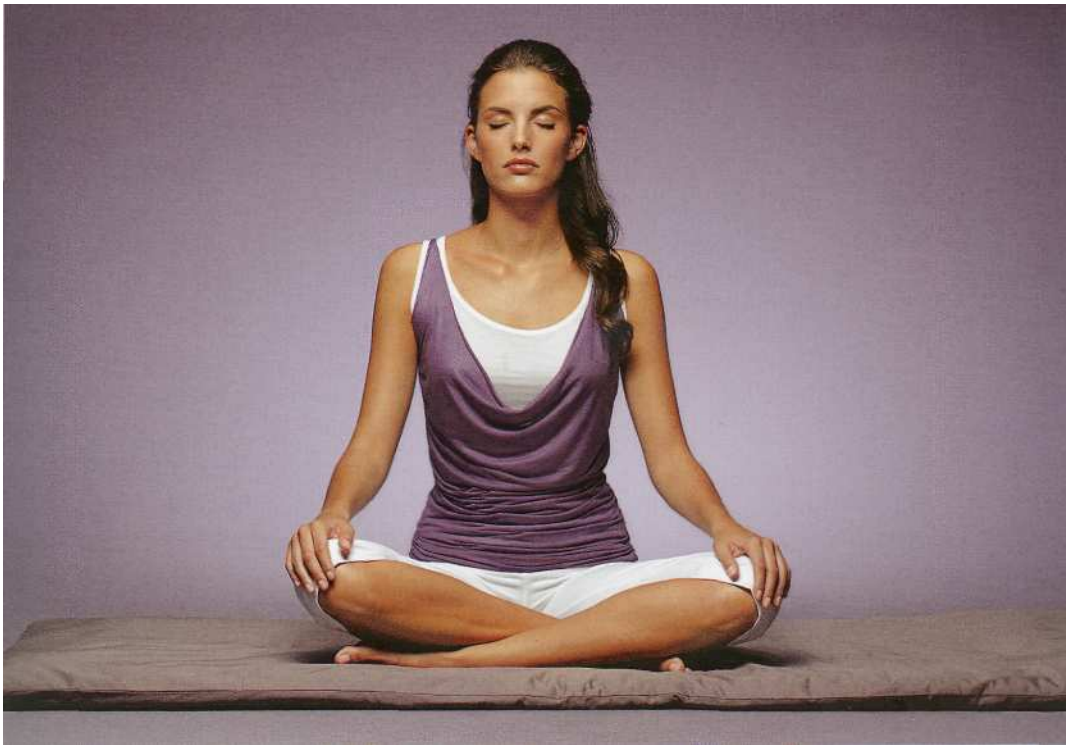
Man kennt heute eine Fülle von Entspannungsverfahren. Dabei zeigt die Erfahrung, dass je nach Person und Anliegen eine oder mehrere unterschiedliche Techniken hilfreich sein können, um die gewünschten Erfolge zu erzielen. Die neben der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson bekanntesten Entspannungsverfahren werden im Folgenden kurz aufgeführt:

- Autogenes Training und Selbsthypnose sind sich sehr ähnlich; die Begriffe werden teils auch synonym gebraucht. Beides sind psychologische Verfahren und basieren auf der Autosuggestion. Das bedeutet, dass man sich durch bestimmte Sätze, die man sich innerlich vorsagt, selbst in eine gewünschte

Richtung hin beeinflusst. So lautet ein klassischer Satz aus dem Autogenen Training: »Ich bin ganz ruhig.« Doch sind auch komplexere Suggestionsformeln möglich, beispielsweise: »Ich schlafe gut durch und wache morgens erfrischt und entspannt auf.« Diese Entspannungsmethode ist vielseitig und ganz individuell einsetzbar und wird meist Menschen empfohlen, die bestimmte Ziele erreichen wollen, wie sich das Rauchen abzugewöhnen, abzunehmen oder Angstzustände aufzulösen.

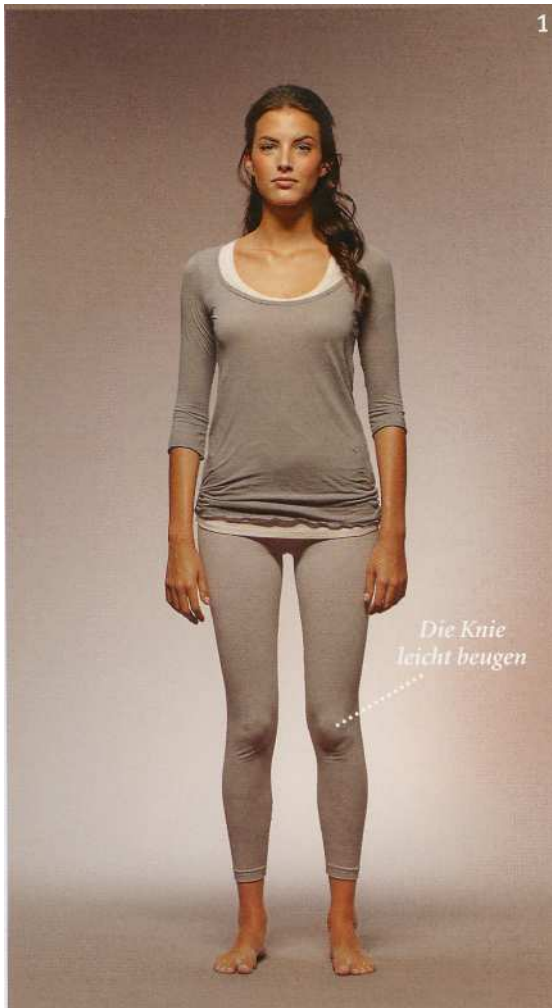
• Biofeedback ist ein Verfahren, bei dem man über eine Apparatur vor den Augen körpereigene Signale, die das Niveau der gegenwärtigen Ent- und Anspannung anzeigen, als Licht- und/oder Tonsignal rückgemeldet bekommt. Man versucht, durch Methoden eigener Wahl kleine Entspannungsschritte zu erreichen, und bekommt diese wiederum unmittelbar zurückgemeldet. So kann Ent-

*Meditation ist auch eine Entspannungsmethode, um den Geist zur Ruhe zu bringen und Gelassenheit zu gewinnen.*



# SO STIMMEN SIE SICH EIN

*Um sich auf die Grundübungen einzustimmen, empfehlen sich die folgenden Vorübungen. Sie helfen Ihnen, Ihren Körper besser wahrzunehmen und so effektiver zu entspannen. Vor allem in den ersten Wochen des Trainings ist diese Einstimmung hilfreich.*



## Richtig stehen

### WIRKUNG

- Sie entlasten mit dieser rückengerechten Standposition optimal Ihre Lendenwirbelsäule.

>• Stehen Sie aufrecht mit gerader Wirbelsäule, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie den gesamten Körper möglichst entspannt. Ihr Gewicht sollte ganz gleichmäßig auf beiden Beinen ruhen, die Hüfte nicht herausgeschoben werden.

>• Schauen Sie geradeaus, die Schultern fallen locker nach unten, auch die Arme sind entspannt, |

### HILFSMITTEL ZUM GERADEN STEHEN

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie richtig stehen, stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Tür- oder Wlauerkante. Das hilft Ihnen, deutlich zu spüren, ob Ihr Körper tatsächlich von den Fersen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet.

## Den Atem regulieren

Die Atmung ist der erste Schritt, um zu entspannen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und bei sich selbst anzukommen. Die folgende Übung können Sie je nach Vorliebe auch gegen eine oder mehrere der Atemübungen ab Seite 66 eintauschen.

### WIRKUNG

- Indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf sich selbst und Ihren Körper.
- Gleichzeitig erweitern und entspannen Sie durch das tiefe, bewusste Atmen Ihren Atemraum.

>• Stehen Sie wie links beschrieben.

X Atmen Sie ruhig und gelassen durch die Nase ein. Nehmen Sie wahr, wie die sich erwärmende Luft an den Nasenschleimhäuten und -haaren vorbeistreicht und sich dann im gesamten Bauch- und Brustraum verteilt.

> Atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund langsam und bewusst wieder aus.

> Atmen Sie ein, und führen Sie in einer leichten Bewegung die Arme - Handflächen weisen nach unten - vor dem Körper nach oben, bis sie sich etwas über Schulterhöhe befinden. Strecken Sie gleichzeitig die Knie etwas mehr, aber bitte nicht ganz durch. 2

V Atmen Sie aus, während Sie die Hände behutsam wieder nach unten führen. Kehren Sie gleichzeitig mit den Knien in die Ausgangsposition zurück. B

> Wiederholen Sie die Übung sechsmal.

### DIE RICHTIGE HALTUNG

Die Knie sollten zu keinem Zeitpunkt über die Zehen hinausragen. Halten Sie die Wirbelsäule konstant aufrecht.





Friedrich Hainbuch

[Progressive Muskelentspannung \(mit Audio-CD\)](#)

80 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)