

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE AUGUST 2015

Progressive Muskelentspannungstechnik nach Jacobson

Abbau von Stress durch Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson	2
Anleitung	3

Progressive Muskelent- spannungstechnik nach Jacobson



Viele Menschen sind heutzutage in ihrem Alltag einer grossen Menge an Stress ausgesetzt. Berufliche Anforderungen, zwischenmenschliche Konflikte und steigender Leistungsdruck können sich belastend auf die Psyche auswirken. Als Ausgleich für diese Stressfaktoren gibt es eine Vielzahl verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken, die uns dabei helfen können, unser körperliches und psychisches Wohlbefinden zu steigern.

Die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress ist die Progressive Muskelentspannungstechnik nach Jacobson. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv.

*Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer
Craniosacral Therapie Behandlung*

Abbau von Stress durch Progressive Muskelentspannungstechnik nach Jacobson

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Dies muss nicht sein, denn **dem Stress kann durch verschiedene Entspannungstechniken frühzeitig entgegengewirkt werden.**

Durch Entspannungstechniken wird nicht nur Stress abgebaut, sondern das Gehirn wird auch sensibilisiert und kann so neu auftretenden Stress wesentlich schneller erkennen und vermeiden.

Die Progressive Muskelentspannung wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt.

Sie ist die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

Die Progressive Muskelentspannung kann man unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v.m..

Die Progressive Muskelentspannung wird häufig in Form einer geführten Audio-Datei, als Buch/CD oder als Kurs angeboten. Der GU Ratgeber Progressive Muskelentspannung (Buch/CD) ist z.B. bei ExLibris erhältlich: ISBN 978-3-8338-4571-0



Indikatoren: Stress, Angst, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Stottern, Reizblase, Übergewicht, Magenproblemen,

Gegenanzeigen: Bei bestimmten Krankheitsanzeichen sollte die Progressive Muskelentspannung nicht angewendet werden, z.B. bei bestimmten Neuroseformen, bei denen ein Spannungsverlust vermieden werden soll, bei Herzinsuffizienzen bei akutem Muskelrheuma. Sollten Sie an einer Krankheit leiden, befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit der Entspannung beginnen.

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung

Anleitung

Bitte beachten Sie, dass Sie - sollten Sie die Übungen zum Einschlafen nutzen - danach nicht wieder aufstehen. Die Übungen wirken, nachdem man im Anschluss wieder aktiv war, anregend und Sie wären für die nächsten Stunden aktiv.

Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser können Sie sich entspannen.

Nehmen Sie sich 20 - 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Raum aus, wo Sie ungestört im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung Ihre Entspannungsübung durchführen können. Dämpfen Sie unter Tage das Licht ein wenig.

Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Spannen Sie nun nacheinander jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers etwa 5 Sekunden lang an - gerade so stark, dass Sie ein leichtes Ziehen verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben; es soll nicht zu einer Verkrampfung kommen.

Dann lösen Sie die Spannung wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Machen Sie sich etwa 10 Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewusst.

Wiederholen Sie Anspannung - Entspannung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.

Beginnen Sie mit der rechten Faust.

1. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 Sek.)
2. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker.
3. Nun spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beugen Sie dabei die Unterarme, dass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannen Sie wieder.
4. Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln (Trizeps), indem Sie mit den Handflächen flach auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder.
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.

*Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer
Craniosacral Therapie Behandlung*

7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder.

8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeissen, dann entspannen Sie wieder.

9. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.

10. Beissen Sie nun die Zähne leicht zusammen und entspannen dann wieder.

11. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannen Sie wieder.

12. Bewegen Sie Ihren Kopf ganz leicht nach vorne. Bringen Sie Ihr Kinn Richtung Brust, dann entspannen Sie wieder.

13. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.

14. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder.

15. Nun atmen Sie tief ein, dass sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.

16. Nun ziehen Sie den Bauch ein und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann lassen Sie den Bauch locker und entspannen wieder.

17. Spannen Sie nun die Gesässmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.

18. Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie das Bein leicht beugen. Dann entspannen Sie wieder.

19. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten Richtung Unterlage beugen, dann entspannen Sie wieder.

20. Spannen Sie die Wade an, indem Sie die Füße nach oben ziehen, dann entspannen Sie wieder.

Bleiben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und geniessen Sie die Entspannung. Gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und lockern Sie diese weiter.

Fragen Sie sich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesässbereich, fühle ich noch Anspannung im ...?“

Dann zählen Sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“, und stehen auf.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmässig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort „ganz“, beim Ausatmen das Wort „ruhig“.

Störende Gedanken lassen Sie vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Später, nach der Entspannungsübung können Sie sich eingehend damit beschäftigen



Nächste Ausgabe:
September 2015

Thema: *Organsprache*



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Yves Braun

Mail: yves.braun@bestler-practice.ch