

Lernen loszulassen

Unter „Entspannungstherapien“ sind eine Vielzahl verschiedener Techniken zusammengefasst, die dazu beitragen sollen, körperliche, seelische und geistige Anspannungen zu lösen – loszulassen. Darüber hinaus können einige auch eine positive Wirkung auf Konzentrations- und Leistungsfähigkeit haben, den Schlaf verbessern oder das Schmerzempfinden herabsenken. Auch Störungen des vegetativen Nervensystems wie z. B. Bluthochdruck oder Verdauungsstörungen können oftmals positiv beeinflusst werden. Alle Therapien (einige siehe innen) sollten zunächst unter fachkundiger Anleitung erlernt werden, um sie dann später selbstständig anwenden zu können.



Informationen zur Therapie

Zur Ruhe zu kommen und zu entspannen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Entspannungstechniken zu erlernen ist deshalb eine sinnvolle Investition in die eigene Gesundheit und kann z. B. eine Burnout-Symptomatik, Herz-Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzzustände u.v.m. positiv beeinflussen.

Es gibt allerdings bestimmte körperliche oder seelische Vorerkrankungen, die einzelne Methoden weniger oder nicht geeignet machen. Außerdem werden von der evidenzbasierten Medizin nicht alle hier genannten Methoden anerkannt und sind wissenschaftlich bewiesen. Fragen Sie uns gerne.

© Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Wir sind für Sie da!

Praxisstempel

Entspannungs- therapien Informationen für unsere Patienten



Atemtherapie

Hier lernen Sie unter Anleitung, Ihre Wahrnehmung für den Atemvorgang und die Signale Ihres Körpers zu verbessern. Die Konzentration auf den Atem führt dazu, dass sich die Aufmerksamkeit weg vom äußeren Erleben lenkt, sich Gedanken beruhigen, Pulsschlag und Blutdruck sinken und Muskeln lockern können. Die Atemtherapie kann der Entspannung dienen, aber auch mit Hilfe spezieller Atemtechniken dazu beitragen, z. B. Symptome chronischer Lungenerkrankungen zu lindern.



Autogenes Training

Das autogene Training ist eine Form der Selbsthypnose. Die Grundlage bilden sechs Stufen mit in Gedanken ausgesprochenen Formeln, die dabei helfen, sich selbst schrittweise zu entspannen und körperlich, geistig und seelisch zu regenerieren.



Meditation

In der Meditation sollen durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen innerliche Ausgeglichenheit und Ruhe erreicht werden. Aufgrund der vielen verschiedenen Meditationstechniken gibt es für nahezu jede Zielsetzung die geeignete Form.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Methode lehrt, wie man unabhängig von äußerer Anleitung eine tiefe Entspannung herbeiführen kann. Das Grundprinzip besteht darin, bestimmte Muskelgruppen zunächst fest anzuspannen und danach bewusst loszulassen. Durch diesen Wechsel wird die anschließende Entspannung sehr viel intensiver wahrgenommen. Im Laufe der Übungen wird diese bewusste Entspannung auf den gesamten Körper übertragen.

Yoga

Der Begriff Yoga bezeichnet eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In westlichen Kulturen meint Yoga zumeist körperliche Übungen, bei denen durch Achtsamkeit, die Koordination von Atem und Bewegung die Selbstwahrnehmung gefördert wird. Es gibt sehr unterschiedliche Stile, die kraftvoll und schweißtreibend, fließend und sanft, meditativ und spirituell o. a. sein können.



Taiji (Tai Chi) und Qigong (Qi Gong)

Bewegungsübungen, die mit fließenden, exakt ausgeführten Bewegungsabläufe schonend Muskeln, Sehnen und Gelenke trainieren, während die richtige Atemtechnik und meditative Konzentration die Selbstwahrnehmung fördern. Je nach Übung sind sie für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet.