



## MEDIAN Saale Klinik Bad Kösen I

# Sich selbst bewusst erfahren in der Entspannung

Die Fähigkeit, sich körperlich – d. h. die Körpermuskulatur – zu entspannen und gedanklich abzuschalten, ist eine grundlegende Möglichkeit, mit alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können. Regelmäßige Entspannung führt zu einem Abbau physiologischer Erregung und in der Folge zu einer Linderung funktioneller Beschwerden und damit zu psychophysischer Erfrischung und Leistungssteigerung, dem Erlebnis von Ruhe und Gelassenheit. Das systematische Training von Entspannungsverfahren (Autogenes Training AT, Progressive Muskelentspannung PMR, Atemübungen, Körper- und Fantasiereisen, Qigong, Tai Chi, Yoga ...) kann darüber hinaus das Gespür für die Selbstkontrolle in schwierigen Situationen erhöhen und damit zu einem Gefühl geringerer Verwundbarkeit, höherer Belastbarkeit sowie mehr Selbstsicherheit führen.

## Wie wirkt Entspannung

### Aktive Entspannungstechniken

- lösen muskuläre Verspannungen, fördern die Durchblutung, senken den Blutdruck und beruhigen und vertiefen den Atem
- schulen die Körperwahrnehmung
- helfen, in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abzubauen
- machen Sie belastbarer und erhöhen Ihre Stress-toleranz
- helfen Ihnen, langfristig gelassener und zufriedener zu werden
- verringern bereits bestehende psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz- oder Kreislaufstörungen
- helfen bei chronischen Beschwerden
- können Sie als Soforthilfe in akuten Stresssituationen einsetzen
- wirken schmerzablenkend und kann Schmerzen teilweise oder sogar ganz ausblenden

## Entspannungsangebote in dieser Klinik

Im stressigen Alltag geht die Entspannung oft unter. Lernen Sie mit verschiedenen Techniken, dem Stress zu entfliehen und Ihre Balance zu finden.

### Autogenes Training

„Ich bin ganz ruhig ...“ Mit dieser und einigen anderen Formeln beruhigten Weltumsegler, Spitzensportler, Astronauten und Manager ihre Nerven und – steigerten ihre Erfolge. Sie trainierten „autogen“.

AT bedeutet selbsttätiges, systematisches Üben aus sich heraus. Nahziel dieses Übens ist eine konzentrierte Selbstentspannung. AT entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen. Die Konzentration auf einzelne Körperteile beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv. Ihr allgemeines Erregungsniveau sinkt. Sie werden weniger reizbar und können gelassener auch schwierige Situationen meistern.

### Progressive Muskelentspannung

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der PMR lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen durch aufeinanderfolgendes Anspannen der wichtigsten willentlich zu beeinflussenden Muskeln und deren anschließendes Lockern und Entspannen.

Die PMR hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, Sie werden ausgeglichener und weniger nervös. In Stresssituationen sind Sie weniger ängstlich oder aggressiv. Schlafstörungen lassen nach. Selbst chronische Schmerzen können Sie mit der PMR lindern oder ganz beseitigen. Die Wirkung der Methode ist in vielen Untersuchungen nachgewiesen.

### Phantasiereisen

Entspannung und Ablenkung erfolgt durch Konzentration auf ein inneres Bild und dessen Wahrnehmen mit allen Sinnen.

### Atementspannung

Unser Atem ernährt uns, gibt uns Kraft. Atem ist pures Leben. Er ist immer da, immer verfügbar und geht wie von selbst. Deshalb ist die Atementspannung universell einsetzbar und einfach zu erlernen. Atementspannung ist eine Entspannungstechnik, bei der durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen körperliche Entspannung herbeigeführt werden soll.

### Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen und können folgende Ziele erreichen:

Gesundheit bewahren, Krankheiten heilen, potentielle Energien entdecken.

### Tai Chi

Tai Chi ist Bewegungsschulung, Gesundheitsübung, Atemschulung, Selbstverteidigung, Entspannung, Entwicklung innerer Stärke und der Weg zur Selbstentfaltung. Die Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Beim Tai Chi wird die tiefe Bauchatmung geübt, was sich positiv auf den Kreislauf auswirkt. Durch die harmonischen Bewegungen sind die Übungen im Tai Chi ein gutes Mittel zur Regenerierung des Nervensystems und gegen Schlaflosigkeit. Der Übende fühlt sich hinterher viel ausgeglichener und ist weniger reizbar.

### Weiterführende Angebote im häuslichen Alltag

- Angebote der Krankenkassen (Präventionskurse) z. B. Autogenes Training, PMR, Yoga etc.
- Angeleitete Gruppen bei niedergelassenen Ärzten, Psychologen, Physio- oder Ergotherapeuten
- Volkshochschulkurse
- Verschiedene Literatur und Entspannungs-CDs

*„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila

