

**Ursula Geissmann
-Praxisgemeinschaft
Sieben**

Wiesenstrasse 7Langenthal
4900
Schweiz
Tel: +41 79 403 15 81
E-Mail: info@ursola.ch



ursola.ch

BEWUSSTSEINSARBEIT

Entspannungsverfahren

Was sind Entspannungsverfahren?

Entspannungsverfahren sind Entspannungsmethoden, welche mit standardisiertem Vorgehen Schritt für Schritt in einen tiefen Entspannungszustand führen. Folgende **selbstaktive** Entspannungsverfahren sind einfach und von jedermann/frau zu erlernen und überall anwendbar:

- **Progressive Muskelentspannung (PME)**, ein handlungsorientiertes Verfahren
- **Autogenes Training**, ein von der Konzentration geleitetes Verfahren
- **med. Achtsamkeits-Interozeption®**, ein achtsamkeits-basierendes Verfahren

Die Wirkung des tiefen Entspannungszustandes ist medizinisch nachgewiesen und wirkt bei korrekter Anwendung der Entspannungsverfahren **gesundheitsfördernd** und **potenziell therapeutisch**:

- als Prävention
- zur Gesundheitsförderung
- zur Stressbewältigung
- bei Burn-out
- bei Spannungskopfschmerz, Migräne
- bei Schlafstörungen
- bei Angststörungen
- bei leichten Depressionen
- bei chronischen Schmerzen bei Konzentrationsstörungen

Es lohnt sich, ein Entspannungsverfahren regelmässig anzuwenden:

- | | |
|--------------------|---|
| 10 – 20 Min. tägl. | - zur Stressreduktion, Selbstberuhigung, Coping Skill
- zum Erhalt der Fähigkeit der Tiefenentspannung
- mehr Wohlbefinden |
| 20 – 40 Min. tägl. | - zur Aufrechterhaltung psychischer Gesundheit
- zum Vorbeugen von Stressfolgeerkrankungen
- langsame Verbesserung chronischer Erkrankungen |
| > 40 – 60 Min. | - Reparaturprozesse im Körper
- Verbesserung von chronischen Erkrankungen
- erhöhte Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Erfahrung von meditativer Stille |

Wer sich aber lieber passiv entspannen „lassen“ möchte, kann dies mit

- **REIKI**, entspannen durch Berührung

Entspannungsverfahren ersetzen nicht einen Arztbesuch. Sie wirken Therapie unterstützend bei stressbedingten und chronischen Erkrankungen.