

Progressive Muskelentspannung

Die von E. Jacobsen entwickelten Übungen zielen darauf ab, die Skelettmuskulatur, die willkürlich steuerbar ist, bewusst zu entspannen und damit indirekt die inneren, unwillkürlichen Muskeln, wie z.B. die des Magen und Darms.

Mit dieser leicht erlernbaren Technik lassen sich stressbedingte Symptome, wie z.B. Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, ein nervöser Magen/Darm uvm. positiv beeinflussen.

Autogenes Training

Die von J.H. Schulz begründete Therapie der Selbstentspannung beruht auf Selbsthypnose und Autosuggestion. Mit AT kann, nach Schulz, alles erreicht werden, was „Entspannung und Versenkung“ leisten können:

- Erholung
- Selbstruhigstellung
- Selbstregulierung sonst „unwillkürlicher“ Körperfunktionen
- Leistungssteigerung
- Selbstbestimmung
- Selbstkritik und Selbstkontrolle

Erlernen Sie diese Technik, die Sie selbst für sich zuhause und an jedem anderen Ort anwenden können, um sich in positiver Hinsicht selber zu beeinflussen, damit Sie (ein lang ersehntes) Ziel erreichen können.