

Entspannungstechniken/ Therapien

- alle Techniken basieren auf „richtiger“ Atmung (Bauchatmung)
- viele Techniken nutzen innere Bilder, Vorstellungsvermögen und Fantasie
- viele Techniken schwören auf eine *Einheit von Körper und Geist*
- viele Techniken ähneln sich, treten unter verschiedenen Namen auf, lassen sich kombinieren
- Affirmationen sind Sinn gebende Sätze – positives Denken...
- viele Techniken sind aus dem Asiatischen und dort schon seit Jahrtausenden bekannt UND bewährt

einige Entspannungstechniken

Atmung	Affirmationen	Meditation	Fantasiereisen	Yoga	autogenes Training	progressive Muskel-Entspannung nach Jakobsen
Bauchdecke hebt und senkt sich, auf 7 Zähl-einheiten ein- und ausatmen (ruhig werden)	positive Sätze, kurz und einprägsam, z.B.: Ich schaffe das! Einstellung wichtig	sich versenken Innenschau verschied. Med. Baum-, Licht-, Wiesenmeditation Rückzug in „inneren Schutzraum“	lieben Kinder, Erlebnisse des Tages einbinden „gleicher“ Anfang, „gleiches“ Ende kann Ritual werden	mentale und körperliche Übungen für Körper, Geist und Seele	6 Formeln stimulieren körperliche Reaktionen, die Entspannung auslösen	ähnlich dem autog. T. Muskelan- und entspannung wechseln sich ab

Tipps:

- Kurse der VHS nutzen
- Literatur reichlich vorhanden (vor allem Weltbildverlag, Weltbildbuchhandlung im Thüringen Park)
- zu fast allen Techniken gibt es verschiedene CD`s zum Üben
- Googlen erlaubt! Im Internet finden Sie alles...