

Entspannungstherapie

Die Entspannungstherapie versucht über die Regulation der Atmung eine gesteigerte Körperspannung zu senken. Die Herzfrequenz wird reguliert und der Blutdruck dadurch positiv beeinflusst. Durch den Ausgleich von Para- und Sympathikus kann auch ein gestörter Schlafrhythmus verbessert werden. Es besteht ein grosses Angebot von unterschiedlichen Entspannungstechniken, die nach Anleitung eigenständig durchgeführt werden können.

- Das autogene Training arbeitet mit vorgegeben Vorstellungen des Spannungsgefühls, wie z.B. leicht oder schwer.
- Im Feldenkrais ist der Therapieansatz die Visualisierung von Bewegung, die minimal oder nur mental ausgeführt wird.
- Über eine maximale Körperspannung zur maximalen Entspannung wird in der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen gearbeitet.