

Stressfrei durch den Alltag

In Ihrem Alltag kann es oft zu Situationen und Symptomen kommen die Ihnen das Leben nicht immer leicht machen. Statt Ruhe und Entspannung kommt es häufig zu ungesundem Stress und Hektik.

Gezielte Techniken können Körper und Seele positiv beeinflussen, und Ausgeglichenheit bewirken.

Die allgemeine Definition von Entspannung besagt, Aufhebung körperlicher und geistiger Anspannung.

Für MS erkrankte Menschen sind folgende Entspannungstechniken gut geeignet.

- Atemtherapie
- Autogenes Training
- PMR
- Yoga

Positive Wirkung

- reduziert Stress
- fördert Ruhe und Gelassenheit
- verbessert Konzentration- und Leistungsfähigkeit, sowie physisches und psychisches Befinden
- lockert verspannte Muskeln

Voraussetzungen

- stressfreier Zustand
- bequeme Kleidung
- angenehme Körperhaltung
- angenehmes Raumklima

Progressive Muskelentspannung

Das Ziel der PMR ist eine tiefe körperliche Entspannung durch bewusstes An- und Entspannung der Muskeln.

PMR lockert durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen den Körper.

Nacheinander werden einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt, dann die Spannung gehalten und anschließend gelöst.

Vorteile der PMR

- die Übungen können überall ausgeführt werden.

AT

Aus der Ruhe heraus sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Durch Vorstellung so genannter Formelsätze kann ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden. Es kann helfen in bestimmten Situationen (Belastungssituationen) schneller gezielt zu Entspannung um Kräfte für Situationsbewältigung zu sammeln.

Meditation

Innerhalb kurzer Zeit kann so viel Entspannung und Kraft erreicht werden wie während eines stundenlangen Schlafs.

Methode

- intensiv auf einen Gegenstand zu konzentrieren (Punkt im Raum, Bild, Musik)
Rhythmus des eigenen Atems. (Atemfeedback)

Nutzen

- Kopfschmerz
- Schlafstörungen

Die Technik ist leicht zu erlernen und in fast allen Lebenslagen praktikierbar.

Fantasiereisen

Entspannung durch Fantasiereisen.

Methode

- Konzentriertes Zuhören bei mit langsamer und ruhiger Stimme vorgetragenen Fantasiereisen.

Nutzen

- Angenehme Erinnerungen werden hervorgerufen und positive Gefühle verstärkt.

Yoga

Geistige und körperliche Konzentrationsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Methode

- Es gibt viele Formen von Yoga geistige Konzentration, körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen.

Vorteil

- Es ist leicht zu erlernen.

