



## Presseinformation

---

Dr. Friedrich Hainbuch

### **Progressive Muskelentspannung**

Lust zum Üben

80 Seiten, ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur mit Übungs-CD

Preis: 16,99 €(D) / 17,50 €(A) /29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1817-2

Erscheinungstermin: Februar 2010



### **Anspannen, um zu entspannen**

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson fand Mitte des letzten Jahrhunderts heraus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen psychischer Anspannung und Muskelverspannungen gibt. Im Umkehrschluss folgerte er, dass eine entspannte Muskulatur sich auch auf die Psyche auswirken müsste und entwickelte die **Progressive Muskelentspannung**. Inzwischen wird diese Technik von vielen Ärzten und Therapeuten als äußerst wirksame Methode bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt. Die überarbeitete Neuauflage des GU Ratgebers **Progressive Muskelentspannung** vermittelt die Methode eingängig und leicht verständlich.

Meditation, Autogenes Training, Biofeedback – Entspannungsmethoden für den gestressten Geist und den verspannten Körper gibt es viele. Doch wer nervös und unruhig ist und unter Spannungsschmerzen leidet, dem fällt es oftmals schwer, loszulassen und sich auf rein mentale Entspannungstechniken einzulassen. Die Progressive Muskelentspannung ist denkbar einfach, leicht erlernbar und ohne Hilfsmittel in jeder Situation anwendbar: Durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen werden Muskelspannungen abgebaut, gleichzeitig verbessert sich der psychische Zustand. Das Basisprogramm des Ratgebers vermittelt eingehend die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung. Ausführlich wird das Prinzip von Muskelanspannung und -entspannung bei den verschiedenen Muskelgruppen des Körpers nacheinander erläutert – von den Stirnfalten bis zu den Zehen. Im Aufbauprogramm schließlich wird das Übungsprogramm verkürzt und alltagstauglich gemacht. Die Muskelrelaxation lässt sich so ganz spontan in verschiedensten Stresssituationen einsetzen. Ergänzt durch Atemübungen aus dem Taiji Qigong wird der Entspannungseffekt noch vertieft.

Praktisch: Übungslisten am Ende des Buches zeigen, welche Übungen bei verschiedenen Beschwerden wie beispielsweise Bauchschmerzen, Nackenverspannungen, Stress oder Schlafstörungen am besten helfen. Und damit erste Erfolge rasch spürbar werden, gibt es auf der begleitenden Audio-CD angeleitete Übungen.

Dr. Friedrich Hainbuch studierte Theologie, Pädagogik, Philosophie und Sportwissenschaften. Der Autor ist seit vielen Jahren als Trainingsleiter für progressive Muskelentspannung nach Jakobsen tätig.