



Progressive Muskelentspannung Übungs-CD Die Progressive Muskelrelaxation bewirkt durch gesteuerte An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien einen Zustand tiefer Körperentspannung. Nacheinander werden Muskelgruppen angespannt, die Spannung wird gehalten und anschließend gelöst. Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und mit der Zeit lernt der Übende, muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. So kann er gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress beeinflussen. Schon nach den ersten Übungssessions berichten Probanden von einem deutlich verbesserten Allgemeinbefinden. Diese Übungs-CD richtet sich an alle Menschen, die Ruhe und Entspannung suchen. Einfach die CD einlegen, Augen schließen und den Übungen folgen. **Derya Uhendorf, Shaker Media, Aachen, 2013, ISBN 978-3-95631-035-5**