

Buchtipp: Dynamische Entspannung – Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung

Das Buch zeigt, wie mit einer neuen Form der Progressiven Muskelentspannung der Alltag selbstbewusst und entspannt angegangen werden kann.



Die Dynamische Entspannung basiert auf der Erkenntnis der modernen Hirnforschung, dass eine Entspannungstechnik nur dann wirkungsvoll sein kann, wenn sie auf die Kraft der positiven Emotionen setzt. Deshalb beginnt eine Übungssequenz dieser Methode mit An- und Entspannung – klassisch nach dem Prinzip der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen – und geht dann über zu den sogenannten Einklangsbewegungen.

Das sind kleine, fließende Bewegungen, die sich aus sich selbst heraus entwickeln und direkt das emotionale Gehirn erreichen. Die Dynamische Entspannung kann auf diese Weise bei bestimmten Themen eingesetzt werden, z.B. die Stärkung des Selbstbewusstseins, Gelassenheit etc. Somit geht diese Technik über herkömmliche Entspannungsmethoden hinaus.

Im Praxisteil des Buches findet der Leser konkrete Übungsprogramme. Besonders hilfreich ist zudem die beigelegte CD mit der passenden Musik.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: [Bergholz, Peter \(2012\): Dynamische Entspannung. Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung. München: GU.](#)

Quelle: [GU Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO