30. Entspannung

Merkmale des Programms „Entspannung“: Das Programm wird bei Personen angewendet, bei denen eine intensive Entspannung gewünscht wird. Nach erhöhter physischer und psychischer Belastung und bei psychischer Anspannung.

Das Anwendungsziel der Magnetfeldtherapie bei der Entspannung

Das Ziel der Anwendung bei Entspannung ist die Erreichung der Beruhigung und allgemeinen **Entspannung** des Kreislauf- und Nervensystems.

Die Beschreibung und Bedeutung der Entspannung

Entspannung ist ein Zustand, bei dem der Körper die muskuläre und psychische Anspannung löst. Bei der Entspannung verrichtet man in der Regel Tätigkeiten, die Spaß machen, angenehm sind und vom Stress und Müdigkeit befreien. Eine Person mit schwerer körperlicher Arbeit entspannt sich z. B. beim Lesen während Personen, mit einer erhöhten psychischen Belastung sich zur **Entspannung** der Gartenarbeit widmen, usw. Neben diesen Aktivitäten gibt es eine Reihe von gezielten Entspannungstechniken. Zu den häufigsten **Entspannung**stechniken gehören: autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach JACOBSON (Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen). Die **Entspannung** ist eine grundlegende oder wesentliche Ergänzung zur Therapie vieler psychischer Krankheiten und Störungen – von Neurosen bis zu psychotischen Erkrankungen und Sucht.

Die Verwendung der Magnetfeldtherapie bei der Entspannung

Bei der Entspannung kann die myorelaxierende und die insgesamt beruhigende Wirkung der pulsierenden Niederfrequenz-Magnetfeldtherapie Biomag als Teil und Stärkung des gesamten Entspannungsprozesses und einer schnelleren Wiederherstellung der Kräfte, verwendet werden. Die Magnetfeldtherapie harmonisiert die Funktion des Sympathikus und Parasympathikus und hilft bei der Beseitigung der Symptome des wachsenden Ungleichgewichts.

Die Anwendung der Magnetfeldtherapie bei der Entspannung

Angewendet werden schmerzstillende und krampflösende Frequenzen auf den gesamten Bereich der Wirbelsäule und bei Stress auch auf den Kopf.