

Meditationsübung: Relaxation Response nach Benson

Um stressbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, empfiehlt sich die Relaxation Response nach dem Kardiologen Professor Herbert Benson. Relaxation Response ist eine Methode, um mit Stress umzugehen und zu lernen, sich zu entspannen (Entspannung als Antwort auf die automatisch ablaufende Kampf-Flucht-Reaktion des Körpers).

Sobald Sie in der Hektik des Alltags die ersten Warnzeichen bemerken

- Herzrasen
- Schweissausbrüche
- Muskelanspannung

-> sollten Sie sich Folgendes angewöhnen:

Tief ins Zwerchfell atmen und sich dabei auf ein nicht einsilbiges Wort (wie Ozean) oder eine Zahl konzentrieren. Dieses Wort gedanklich oder leise vor sich hin wiederholen. Schweifen die Gedanken ab, immer wieder auf das Wort oder die Zahl zurückkommen und dabei tief ein- und ausatmen.

Zehn bis zwanzig Minuten zweimal wöchentlich (oder auch täglich) üben, und Sie bringt so leicht nichts mehr aus der Ruhe.

Abbildungen Harvard Business review
Dr. Benson is associate professor of medicine and director of the division of behavioral medicine at the Harvard Medical School. The author of the bestseller *The Relaxation Response* (Morrow, 1975) as well as other books and articles, he has directed many studies on stress.

EXHIBIT I Physiologic Changes Associated with the Fight-or-Flight Response

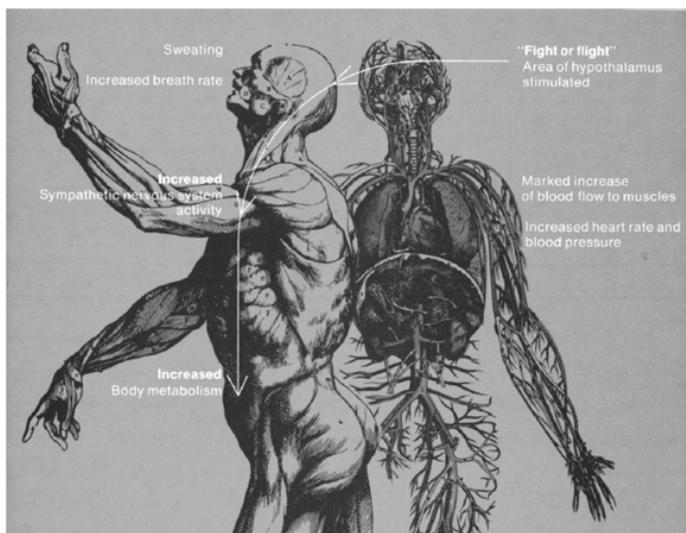


EXHIBIT III Physiologic Changes Associated with the Relaxation Response

