

WAS IST ENTPANNUNG?

Als Dr. Edmund Jacobson seine Methode der Progressiven Muskelentspannung entwickelte, definierte er den Begriff der Entspannung wie folgt:

„Spannung ist das angestrebende Halten der Verkürzung von Muskelfasern, während Entspannung die direkte Umkehrung dieser nervösen Erregung ist.“

WARUM PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG?

Prinzipiell ist der Körper dazu in der Lage sich selbst im Gleichgewicht zu halten. Durch den enormen technischen Fortschritt muss er jedoch mit massiven Veränderungen in seiner Umwelt zurecht kommen. Die massive Reizüberflutung, Termindruck und eine immer schneller werdende Welt verlangen dem Organismus immer mehr ab, was seine Selbstregulierungsmechanismen überlasten kann.

Zusätzlich haben viele Menschen das nötige Gefühl für ihre »Muskelsinne« verloren oder nicht ausreichend entwickelt. So haben sie verlernt ihren eigenen Spannungszustand wahrzunehmen. Dadurch geht die natürliche Entspannungsfähigkeit zu einem gewissen Grad verloren.

Um den Körper wieder in ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu bringen, kann es nötig sein Entspannungsübungen regelmäßig bewusst zu praktizieren. Verschiedene Entspannungsverfahren wie Meditation, Yoga, Autogenes Training, Atementspannung, [...] bieten sich dazu an.

Der Vorteil der Progressiven Muskelentspannung liegt jedoch in der vergleichsweise schnellen Erlernbarkeit, der großen Einfachheit und Effizienz was sie gegenüber anderen Entspannungsverfahren auszeichnet.

KONTAKT

Gerne stehe ich Ihnen für eine Terminvereinbarung, Fragen oder für weitere Informationen zur Verfügung und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme unter:



SASCHA PRAGER

Trainer für PMR (Progressive Muskelrelaxation)
Trainer für AT (Autogenes Training)
Trainer für AE (Atementspannung)

Telefon 01573-2025849

E-Mail kontakt@relaxatio.de

Kernen-Rommelshausen



www.relaxatio.de

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON



*Anspannen ... loslassen ...
entspannen.*

» ES GIBT VIELLEICHT KEIN
ALLGEMEINERES HEILMITTEL
ALS RUHE. «

Edmund Jacobson

www.relaxatio.de

GESCHICHTLICHER HINTERGUND

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt **Edmund Jacobson** (1885-1976) entwickelt. Er stellte bei der Untersuchung seiner Patienten fest, dass es als Reaktion auf Stress und Angst zu einer unbewussten Anspannung der Muskulatur kommt. Er konnte den Zusammenhang zwischen emotionaler Anspannung und einer daraus folgenden körperlichen Anspannung aufzeigen. Diesen Zusammenhang von geistiger und körperlicher Anspannung machte er sich zu Nutzen. Er schloss daraus, dass es auch möglich sein muss, emotionale Entspannung durch die körperliche Entspannung zu erreichen.

Beruhend auf diesen Erkenntnissen entwickelte er ein Verfahren, dass es seinen Patienten ermöglichte, ihre körperliche Spannung selber zu regulieren. Er legte großen Wert darauf, bei seinen Patienten Selbstverantwortung und Unabhängigkeit zu fördern. Das Ziel seines Verfahrens ist, selbständig den Körper zu entspannen und damit auch den Geist.

WIE FUNKTIONIERT PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG?

Geistige und muskuläre Anspannung stehen in einer Wechselbeziehung. Stresssymptome wie Nervosität, Unruhe und Angst treten immer zusammen mit der Anspannung der Muskulatur auf. Das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung setzt genau hier an. Es zielt darauf ab, die Muskulatur durch gezielte Übungen zu lockern. Sobald sich die Muskulatur lockert, findet auch gleichzeitig eine geistige Entspannung statt.



Das Verfahren dazu ist sehr simpel. Es werden bewusst Muskelgruppen angespannt und anschließend entspannt. Dadurch wird der Zugang zur eigenen Körperwahrnehmung verbessert. Nach einer gewissen Übungsphase stellt sich dadurch eine fortschreitende körperliche und geistige Entspannung ein.

WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN BEHANDELT WERDEN?

Es gibt Gebiete, bei der die Progressive Muskelentspannung als alleinige Behandlungsform ausreichen kann und auch Anwendungsgebiete, bei der sie eine positive Wirkung als unterstützende Therapie besitzt. Sinnvoll ist es, dies ggf. vor der Teilnahme mit seinem Arzt zu besprechen.

Behandlungsgebiete für welche die Progressive Muskelentspannung alleine ausreichend sein kann:

- » Allgemeine Gesundheitsprophylaxe
- » Schlafstörungen
- » Spannungskopfschmerzen
- » Nervosität, Unruhe, Ängste (auch Prüfungsängste)
- » Verbesserung der Lernfähigkeit (durch Steigerung der Konzentration)

Anwendungsgebiete bei denen sie als unterstützende Therapie angewandt werden kann:

- » Zur Unterstützung bei einer Psychotherapie
- » Verbesserung des Heilverlaufs bei Herz- und Kreislauferkrankungen
- » Stärkung der Abwehrkräfte zur Unterstützung einer schnelleren Genesung von Erkrankungen
- » Linderung von chronischen Schmerzen
- » Zähneknirschen

WIE KANN DIE PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG ERLERNT WERDEN?

Progressive Muskelentspannung im Gruppenkurs erlernen
Gruppenkurse finden optimalerweise mit 8 Teilnehmern (max. 10 Teilnehmer) statt. Zur Vermittlung der Inhalte sind 7 bis 8 Übungseinheiten üblich. Im Gruppenkurs wird die nötige Theorie und Praxis erlernt um die Standardübungen alleine zu praktizieren.

Progressive Muskelentspannung im Einzelunterricht erlernen

Die Bedürfnisse des Einzelnen sind verschieden. Der Einzelunterricht ermöglicht ein sehr individuelles Erlernen und Anpassen der Progressiven Muskelentspannung an die persönlichen Bedürfnisse. Der Einzelunterricht stellt die effektivste Form dar, die Progressive Muskelentspannung zu erlernen.

Mehr Informationen unter

www.relaxatio.de

