KSC Isartal e. V.

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319

Homepage: www.ksc-isartal.de - email: ksci.pmr@t-online.de

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Bei der **progressiven Muskelentspannung** (kurz *PME*; auch **progressive Muskelrelaxation**, kurz *PMR*, **progressive Relaxation**, kurz: *PR*, oder **Tiefenmuskelentspannung**) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden. Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen, wo sie im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung zur Anwendung kommt. Aber auch bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Info:

Jasmin Lang
Achtsamkeitstrainerin
Meditationslehrerin Advenced
ZENbo® Balance Trainerin
BLSV Trainer C und B Prävention Haltung und Bewegung / Entspannung
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson