

Progressive Muskelrelaxation

Alternativ und ebenso wirkungsvoll kann auch die progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson eingesetzt werden. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch willentlich und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Diese Methode ist ein inzwischen anerkanntes und in seiner Wirksamkeit getestetes Entspannungsverfahren und wird eingesetzt bei der Stressbewältigung, bei Migräne, bei Nervosität und Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, bei muskulären Verspannungen, bei Kopf- und Rückenschmerzen, bei Bluthochdruck sowie Angstsymptomen.

Das Prinzip der Technik ist, der Anspannung von Muskeln die Entspannung folgen zu lassen und die dabei entstehenden Regulationseffekte auszunutzen.

Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen für kurze Zeit angespannt und danach bewusst entspannt. Mit etwas Übung soll sich das Entspannungsgefühl auf den ganzen Körper ausdehnen.

Die PMR kann durch ständiges Üben erlernt werden. Eine körperliche Entspannung kann dann bewusst mit Konzentration und Körperbeherrschung herbeigeführt werden.

Die Wirkung bleibt aber nicht nur auf die willkürlichen Muskeln beschränkt, sondern dehnt sich auch auf unbewusste Körperfunktionen und seelische Zustände aus.

Das Training soll die Anspannung der Muskulatur vermindern, ruhiges, gleichmäßiges Atmen fördern, den Herzschlag verlangsamen, ein Wärmegefühl durch die Erweiterung der Haut- und Muskelgefäße bewirken, ein Gefühl der Ruhe, Distanz und Gelassenheit erzeugen, psychische und körperliche Gelöstheit und Entspannung auslösen, den Stress-Abbau beschleunigen und das Nachlassen von Ängsten bewirken.

Mit zunehmender Übung tritt die Entspannung schneller ein. Schnellentspannungsübungen sollen Stress-Situationen schneller entschärfen, indem der Anspannung körperliche und seelische Entspannung gegenübergestellt wird.

Meine Kurse finden in sehr kleinen Gruppen statt, um alle Teilnehmer so individuell wie möglich betreuen zu können und eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Alle Teilnehmer erhalten für das Üben der Entspannungstechniken Hand outs.

Sie beinhalten allgemeine Hinweise zur Durchführungen von Entspannungsübungen, konkrete Handlungsvorgaben für die Übungen und Wochenprotokolle, die Übungserfolge oder Schwierigkeiten dokumentieren.