

PM nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung

Die Methode der progressiven Muskelentspannung oder Muskelrelaxation geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson (1885 - 1976) zurück. Er entdeckte bei sich selbst eine angenehme körperliche und seelische Entspannung, wenn er bestimmte Übungen durchführte. Dazu spannte er die Muskeln von Armen und Beinen zunächst an und lockerte sie dann wieder. Der wohltuende Effekt stellte sich schnell ein.

Heute wird die Progressive Muskelentspannung vielfältig angewandt, u.a. bei:

- Stress
- Schlafstörungen
- Nervosität und innere Unruhe
- Muskelverspannungen
- Schmerzen
- Angstzustände
- Die Methode ist leicht zu erlernen

Sie ist leicht zu erlernen und kann ohne viel Aufwand angewandt werden. Auch Kinder und Schwerstkranke können die Übungen erlernen und selbständig anwenden. Häufig wird in Gruppen geübt. Kurse können von Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ärzten und Sportlehrern mit einer entsprechenden Ausbildung durchgeführt werden. Sie finden in vielen Kliniken therapiebegleitend statt, oder als Angebot in Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen.

Das Prinzip beruht darauf, dass eine kräftige Anspannung der Muskulatur zu einer verstärkten Durchblutung des Muskels führt. In der Entspannungsphase wird das als durchströmende Wärme empfunden. Oft fühlen sich die Übenden angenehm müde, entspannt und schläfrig. Eine wohltuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist breitet sich aus.

Auch in der Anspannung immer ruhig weiteratmen

In den meisten Fällen wird im Liegen geübt. Zunächst werden die Muskeln einer Hand angespannt (z.B. Faust ballen) und gelockert, dann die der anderen Hand, schließlich beide gleichzeitig. So geht man durch die Muskelgruppen des ganzen Körpers. Während der Übung, auch in der Anspannungsphase, sollten die Übenden **n i c h t** den Atem anhalten. Atmen sie ruhig und entspannt weiter, das ist ganz wichtig. Die Anspannung wird jeweils für etwa 7 Sekunden gehalten. Danach folgt eine Entspannungsphase von ungefähr 30 Sekunden. In dieser Zeit sollten Sie mit ihren Gedanken nachfühlen, wie sich der Muskel entspannt.