

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (kurz: PMR)

**Allgemein:** Der erste Schritt zur Entspannung ist das bewusste Registrieren von Anspannung<sup>1</sup>.

**Praktische Übung:** Balle beide Hände zu Fäusten (ca. 6-8 sec. lang). Nimm in dieser Zeit so deutlich wie möglich wahr, welche Muskeln du dabei aktiviert hast und wie sich die Anspannung anfühlt.

Löse dann die Spannung, indem du einfach loslässt und spüre nun für ca. 25-30 sec. in die entspannten Hände hinein. Nimm bewusst aber entspannt wahr, was dein Körper dir an Empfindungen rückmeldet.

**Genieße die Phase der Entspannung**, die immer deutlich länger ist, als die der Anspannung!!!

Wenn man auf diese Weise Gesichts-, Nacken-, Schulter-, Bauch-, Gesäßmuskulatur und Füße lockert, fühlt man sich nachher wie neugeboren. Um PMR zu erlernen, kann man entweder einen Kurs oder ein Seminar besuchen oder eine im Handel erhältliche CD mit detaillierter Übungsanleitung käuflich erwerben.

**Wellness- und Gesundheitsaspekt:** Diese einfach anwendbare Methode hat sich als **wirksames Mittel** gegen eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden (wie Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen, Schlafstörungen, Herz-, Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck oder Abwehrschwäche) bewährt.<sup>2</sup> **Auch die Psyche profitiert:** das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt (es werden weniger Stresshormone produziert). Man empfindet weniger Ängste, Schmerzen und belastende Sorgen.<sup>3</sup>

**Aus dem Vorwort des Buches „Entspannung als Therapie“ von Edmund Jacobson:** Entspannung finden und Stress abbauen, ohne Medikamente zu gebrauchen, wird in unserer hektischen Welt zunehmend wichtiger. Die progressive Muskelentspannung – neben Yoga und Autogenem Training eine der bekanntesten Entspannungsmethoden – wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson ... entwickelt.

**Buchtipps:** Friedrich Hainbuch: Progressive Muskelentspannung (mit CD) Gräfe und Unzer Verlag,

---

<sup>1</sup> Vgl. Skriptum der Vitalakademie „Medizinische Grundlagen“ Version 4.0

<sup>2</sup> Internet: <http://www.schmerzbehandlung-1.de/progressive-muskelrelaxation>

<sup>3</sup> Vgl. Internet: <http://www.vitanet.de/service/entspannungsuebungen>