

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:

Entspannungsverfahren, das vom Arzt Dr. Jacobson 1909 in Harvard, USA. entwickelt wurde bei der Arbeit mit psychosomatisch erkrankten Menschen. Psychosomatisch nennt man körperliche Störungen, deren Ursache seelische Belastungen oder chronischer Stress sind.

Methode: Bei der Progressiven Muskelentspannung(PMR) werden einzelne Muskelpartien des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt. Die Anspannung wird ca. 10 Sekunden gehalten und anschliessend wieder gelöst. Diese Entspannung wird über 20 bis 30 Sekunden bewusst körperlich wahrgenommen. Die Methode ist leicht zu erlernen.

Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist die Tiefenentspannung und die damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann bei vielfältigen Problemen und Beschwerden wirksam sein, so zum Beispiel bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Angststörungen, Schwindel, Rücken- und Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, gewissen Verdauungs- und Herzbeschwerden, Schwitzen, Beklemmungsgefühl, Alltagsstress.