



Progressive Muskelrelaxation

nach Jacobson

Quelle: Hottmann

Was?

Der Arzt und Physiologe E. Jacobson (1885-1976) beobachtete 1928, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht.

Die Wechselwirkungen psychischer Befindlichkeiten und muskulärer Spannung bzw. Entspannung machte er in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts zur Grundlage seines systematischen Trainings. Dessen Basis ist die Kontrastwahrnehmung bewusst an- bzw. entspannter Muskelgruppen.

Jacobson, als Begründer der Methode der progressiven Muskelrelaxation ging es darum, immer schwächere Kontraktionen zu unterscheiden und selbst diese minimalen Verspannungen noch weiter abzubauen.

Wie?

Wir üben als Gruppe unsere verschiedenen Muskelgruppen zu spüren.

Wir erreichen dadurch, dass sich Anspannungszustände im Körper auflösen und wir uns ganz lockerer und entspannt fühlen können.

Dieser Zustand der Entspannung kann, je nach Übungsfortschritt, schon nach Minuten erreicht und somit relativ leicht in den eigenen Alltag eingebaut werden.

Ablauf

Die KursteilnehmerInnen üben in der Gruppe im Liegen oder Sitzen verschiedene Muskelgruppen an- bzw. zu entspannen. Dabei konzentrieren sich die Teilnehmer auf den

Entspannungszustand während des Loslassens in den jeweiligen Muskeln. Je nach Übungsfortschritt gelingt es diesen mehr und mehr zu vergegenwärtigen.

Je nach Jahreszeit empfiehlt es sich, eine Decke, Nackenrolle, wärmere Socken oder auch eine Yogamatte mitzubringen.

