

## Informationsblatt zur "Progressiven Muskelrelaxation"

Das Verfahren der "Progressiven Muskelrelaxation" (zunehmende Muskelentspannung, PMR) wurde in den 30er Jahren von dem Amerikaner Edmund Jacobson entwickelt, es ist daher auch unter der Bezeichnung "Jacobson-Entspannung" bekannt.

Ziel dieses Verfahrens ist es, sich in oder nach stressreichen Situationen entspannen zu können. Dies geschieht durch ein starkes **Anspannen** verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einem **Entspannen** der jeweiligen Muskelpartien. Dadurch wird die Sensibilität für die muskuläre Anspannung, sowie physische und psychische Anspannungen generell erhöht und somit die Möglichkeit geschaffen, diesen Anspannungen entgegenzuwirken, bzw. sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Durch zunächst rein körperliche Entspannung wird dabei ein innerer Ruhe- und Entspannungszustand erzeugt. Später werden zur muskulären Entspannung auch Atem- und Imaginationstechniken integriert. Somit ist eine Entspannung auf allen Ebenen gegeben. Die Technik der PMR ist in der Regel schneller und leichter zu erlernen als andere Entspannungsmethoden, da es eine bewusst ausgeführte Handlung ist und keine suggestive Methode.

### **Das Verfahren kann in folgenden Bereichen angewandt werden:**

- "Abschalten" bei Reizüberflutung
- Regeneration bei vorangegangener Belastung
- Vorbereitung auf zu erwartende Belastung
- Kompensation von Stress
- Entspannung in kritischen Situationen
- Schmerzlinderung
- Schlaflosigkeit
- Bestimmte Formen von Ängsten

### **Das Verfahren sollte nicht angewandt werden bei:**

- akutem Muskelrheuma
- Gelenkentzündungen
- Rückenbeschwerden, die nur im Liegen behandelt werden
- Hexenschuss
- krankhaft verändertem Bluthochdruck
- entzündlichen Muskelerkrankungen

Hiermit erkläre ich, dass keine der oben aufgeführten Erkrankungen für mich zutreffen, falls doch ist dies mit meinem behandelten Arzt abgeklärt.

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_

