

Medizinische Progressive Muskelentspannung (PME)



©Karl-Heinz-Liebisch/PIXELIO

Die progressive Muskelentspannung basiert auf einer willentlich abwechselnden An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Durch die intensive Wahrnehmung subtiler Empfindungen im muskulären Bereich, wird ein Entspannungszustand von Körper und Geist erreicht.

Der amerikanische Arzt und Psychologe Edmund Jacobson (1885-1976) entdeckte bereits zu Anfang des letzten Jahrhunderts, dass zwischen dem psychischen Befinden eines Menschen und dem Grad der Anspannung seiner Körpermuskulatur eine direkte Beziehung besteht.

So entwickelte er die Methode der progressiven Muskelentspannung.

Sein bekanntestes Zitat lautete:

"Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe"

Jacobson kam durch seine langjährigen Arbeiten und Studien zu der Schlussfolgerung, dass psychische Spannungen immer von Muskelkontraktionen begleitet sind.

Er fragte sich aufgrund dieser Erkenntnisse, ob es möglich ist, auch umgekehrt durch Entspannung der Muskeln auf das psychische Befinden des Menschen einzuwirken. Er versuchte daraufhin, bei Patienten Gefühle von Angst, Anspannung und innerem Druck durch eine gezielte, bewusste Muskelentspannung günstig zu beeinflussen.

Und tatsächlich: Seine Überlegungen erwiesen sich als richtig und die Methode funktionierte. Jacobson konnte nachweisen, dass Stress, Angst und innerer Druck nachlassen, wenn die Muskulatur ausreichend entspannt ist.

Viele Menschen sind sich im Alltag gar nicht bewusst, dass einzelne Muskelgruppen bei ihnen ständig übermässig angespannt sind. Deshalb können sie diese Muskelpartien auch nicht bewusst entspannen. Um dem abzuhelpen, erfand Jacobson seine mittlerweile weltweit anerkannte Methode der muskulären Tiefenentspannung, der er den Namen „Progressive Muskelrelaxation“ gab.

Das Wort Relaxation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Entspannung im Sinne von „wieder Loslassen“ von Anspannungen. „Progressiv“ steht für „fortschreitend“. Gemeint ist eine sich im Laufe der Übungen immer weiter vertiefende (fortschreitende) Entspannung.

Schon nach kurzer Zeit sind sowohl Erwachsene als auch Kinder in der Lage mit Hilfe dieser Entspannungsübungen relativ schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten.



Progressive Muskelentspannung hilft bei

- Allgemeinen Spannungszuständen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Prüfungsstress
- Depression
- Neuromuskulären Verspannungen
- Chronischen Schmerzzuständen
- Vorbereitung auf Geburt
- Verbessert die Körperwahrnehmung

Termine

Einzelsettings nach Vereinbarung.

Neue Gruppenkurse werden bald ausgeschrieben.

Preise

Progressive Muskelentspannung für Kinder und Jugendliche, Erwachsene (auch Schwangere), Firmen, Schulen, etc.

- Lektion in der Gruppe von min. 4 - max. 6 Teilnehmern, 6x60 Min., CHF 260.- (inkl. Unterlagen)
- Lektion im Einzelsetting à 60 Min. CHF 110.- (inkl. Unterlagen)