

## **PMR = Progressive Muskel Relaxation** (entwickelt von Edmund Jakobson, 1885-1976; Havard)

Die Progressive Muskelentspannung arbeitet mit der **willentlich beeinflussbaren Muskulatur** und zielt auf die Induktion muskulärer Entspannung.

PMR geht davon aus, dass **Entspannung das direkte Gegenteil von Anspannung** ist.

Jeder hat dies schon beobachtet:  
Bei psychischer und physischer Anspannung  
-> erfolgt eine **Kontraktion der Muskeln**

Die PMR, und das entspricht dem Stand der Wissenschaft heute, geht davon aus, dass diese muskuläre Anspannung langfristig eine Entsprechung im **Nervensystem** und im **Hormonsystem** hat.

### **Annahme der PMR**

Aufgrund dessen geht die PMR davon aus, dass eine gezielte Entspannung der Muskulatur langfristig zugleich eine Entspannung im Nervensystem und im Hormonsystem nach sich zieht.

**Progressiv bedeutet**, die Entspannung der Muskulatur ist während der Übung und insgesamt fortschreitend. Es handelt sich also um eine fortschreitende Muskelentspannung, die sich im Körper generalisiert.

### **Geniale Idee:**

Wenn der Körper lernt, durch Training, auf Anspannung jedes Mal mit Entspannung zu reagieren... dann wird alles gut 😊

### **Methode:**

durch Konzentration und **systematische Anspannung bestimmter Muskelgruppen** gelingt zunehmend eine ganzkörperliche oder mindestens auf die be - übten Körperteile bezogene Entspannung.

Es werden nacheinander bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. In der Entspannungsphase legen wir unseren Fokus auf die nachlassende Entspannung in diesen Muskeln und auf die genaue Wahrnehmung sich verändernden Empfindungen.

Das genaue Wahrnehmen dieser Effekte gelingt einfacher als im Alltag durch das Kontrastprogramm aus An – und Entspannen.

**Körperregionen, die - in Gruppen oder einzeln - in der PMR nacheinander angespannt und wieder entspannt werden:**

**Atem**

**Hände**

**Oberarme**

**beide Arme**

**Gesicht**

Stirn

Augenregion

Mundregion

Zunge

**Nacken, Schultern, oberer Rückenbereich**

Nackenmuskulatur

Schultern

**Brust Bauchraum**

**Bauchraum und unterer Bauchraum**

**Rücken**

**Beine**

**Rücknahmeübung**

## Effizient und einfach

Die Methode der PMR ist einfach zu erlernen und hat den Vorteil, dass aktivere Menschen sich hier wiederfinden. Dadurch, dass etwas getan werden darf, sind wir nicht dazu „verdonnert“ still liegen zu bleiben und werden nicht gebeutelt durch unsere Fluchtreflexe.

Wir können nach Lust und Laune unsere gesamte Kraft in die Anspannung legen, was von vielen Teilnehmern als wohltuend beschrieben wird.

Gleichzeitig liegt unser Fokus auf der Entspannung, um die wir uns ja eigentlich kümmern, und die als Erleichterung und Entlastung empfunden wird, nach der Anspannungsphase.

Suchen Sie eine aktivere Technik und dennoch eine Methode aus dem Bereich der tiefen und adaptiven Entspannung, könnten Sie hier richtig sein.

Die PMR kann im Sitzen, Liegen und sogar im Stehen und Laufen geübt werden... bitte überzeugen Sie sich selbst 😊

Ebenso kann die PMR mit Techniken wie dem Autogenen Training und anderen Entspannungsverfahren wunderbar kombiniert werden.