

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Nach dem amerikanischen Psychologen Jacobson. Dieses Entspannungsverfahren geht davon aus, dass Gefühle der Anspannung, Unruhe und Erregung Muskelverspannungen erzeugen, die es gezielt und nachhaltig zu beeinflussen gilt. Hierbei werden nacheinander bestimmte Muskelgruppen bewusst angespannt (ca. 5-7 Sekunden). In dieser Zeit atmet der Anwender möglichst normal weiter. Darauf folgt eine Phase der Entspannung für ca. 20-30 Sekunden.

Durch das Empfinden des Kontrastes zwischen Anspannen und Lockerlassen wird die Entspannungsphase besonders deutlich und als wohltuend wahrgenommen. Das Gefühl der Gelöstheit überträgt sich am Schluss auf den ganzen Körper. Eine tiefe Ruhe und Entspannung sind die Folge.

Durch regelmässiges Üben ist dieses Verfahren leicht zu erlernen und kann anschliessend im Alltag ohne grösseren Aufwand eingesetzt werden. Die Wirkungen zeigen sich durch eine zunehmende Spannungslinderung, Durchblutungsverbesserung und tieferes Atmen.

**Zunahme von Ruhe und Gelassenheit sind das Ziel.**

### Anwendung:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ausser bei Migräne, Spannungstyp-Kopfschmerz, bei Unruhezustände, Schlaflosigkeit, Stress und Schmerzen anwendbar.