

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

PMR ist eine Entspannungstechnik, die der Amerikaner Edmund Jacobsen in den 1930er Jahren entwickelte.

Er hatte beobachtet, dass es einen Zusammenhang zwischen angespannten Muskeln und Ängsten gibt. Daraufhin stellte er die Theorie auf, dass es Angstfreiheit und geistige Entspannung nur dann geben kann, wenn auch alle Muskeln völlig entspannt sind. Daraus entstand die Progressive Muskelentspannung, wie wir sie heute kennen.

In der PMR wird durch willentliches An- und Entspannen der Muskeln ein Muskelsinn entwickelt. Das bedeutet, dass man durch regelmäßiges Training seinen Körper konditioniert und so den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung erfährt.

Im PMR-Kurs lernen die Teilnehmer sich selbst zu helfen. Das Ziel ist es, dass der Körper, wenn er nach den Prinzipien der PMR gut trainiert ist, bei den ersten Anzeichen von Verspannung Hinweisreize ausstößt, so dass die Teilnehmer sofort bewusst dagegen vorgehen können.

## Training: Hinweise zum Anspannen der Muskeln und Muskelgruppen

### Arme

1. Dominante Hand zur Faust ballen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

Dominanten Arm beugen und leicht gegen den Oberkörper drücken, Bizeps (alternativ: Trizeps) anspannen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

2. Andere Hand zur Faust ballen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

Anderen Arm beugen und leicht gegen den Oberkörper drücken, Bizeps (alternativ: Trizeps) anspannen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.