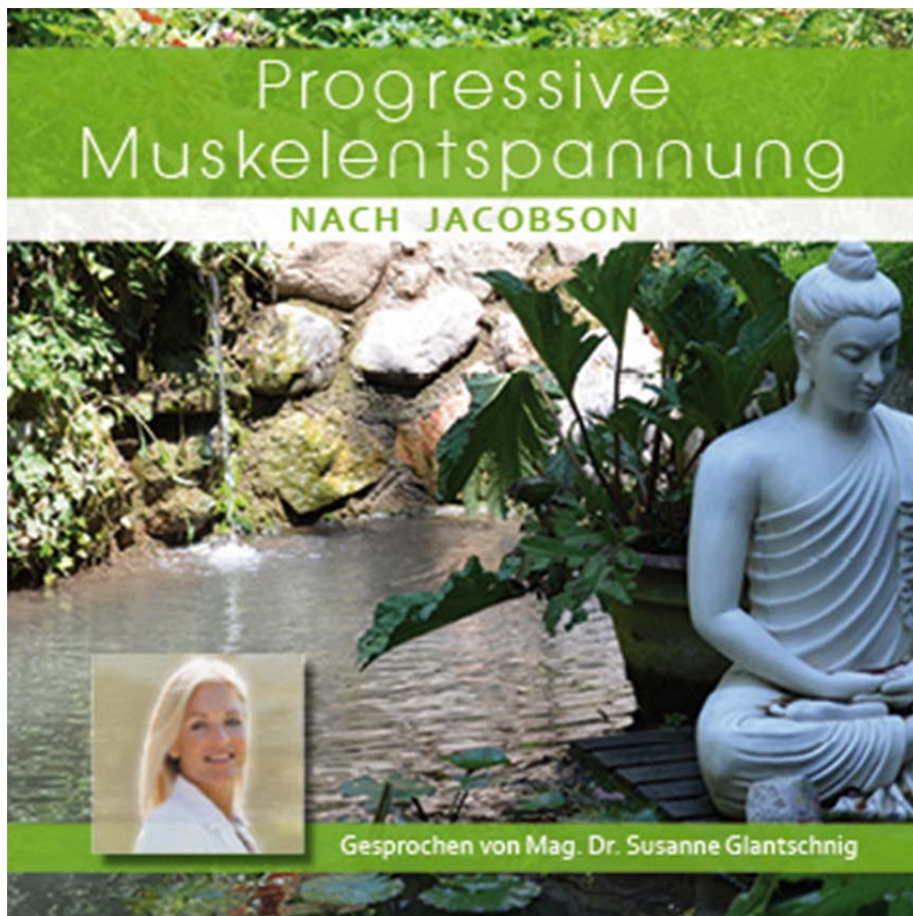


CD "Progressive Muskelentspannung"



Die CD "Progressive Muskelentspannung" können Sie gerne bei mir unter praxis@diepsychologin.com oder unter 0664 123 0 777 erwerben.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Der **amerikanische Arzt Edmund Jacobson** entwickelte 1938 dieses aktive Entspannungsverfahren, welches auf der muskulären Ebene wirkt. Es dient zur Reduktion eines erhöhten inneren Spannungsniveaus. Mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson wird der Entspannungszustand willentlich erzeugt.

Allgemein erhöhte körperliche Anspannung begünstigt das Auftreten von Angstanfällen und kann erheblich zur Aufrechterhaltung derselben beitragen. Weiteres kann diese Überforderung des vegetativen Nervensystems Folgeerkrankungen verursachen. Demzufolge ist es sinnvoll, dieser Überforderung entgegenzuwirken, also die innere

Anspannung zu senken. Über die muskuläre Entspannung gelangt man in eine mentale Entspannung.

Die **Wirkungsweise der progressiven Muskelrelaxation** beruht auf den Erkenntnissen der Untersuchungen von Jacobson, welcher bemerkte, dass jeder Muskel im Ruhezustand eine bestimmte Grundspannung hat, die bei Anspannung des Muskels steigt. Beim Loslassen des Muskels sinkt die Spannung unter das Niveau der Grundspannung.

Das **Senken der Muskelspannung unter die Grundspannung entspricht der Entspannung**. Auf der Basis dieser Erkenntnis entwickelte Jacobson die progressive Muskelentspannung, welche durch Anspannung bestimmter Muskelgruppen und darauf Lockerung der Muskeln das Erleben von Entspannung ermöglicht. Wenn man mit dem Jacobson beginnt, sollte das Entspannungsverfahren in den ersten 2 Wochen täglich durchgeführt werden, in weiterer Folge zur Prävention und Gesunderhaltung 5 bis 6 mal wöchentlich.

Die progressive Muskelentspannung lehrt sie, Muskelanspannungen wahrzunehmen und die Interozeption zu stärken.