TeilnehmerInnen - Info

PR

Progressiven Muskelrelaxation

Der amerikanische Arzt u. Physiologe Edmund Jacobsen (1885 - 1976) entwickelte dieses Entspannungsverfahren. 1934 schrieb er das Buch "You Must Relax".

Durch systematische Anspannungs- und Entspannungsübungen verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefe Entspannung erreicht, die sich positiv auf das geistig -seelische und körperliche Wohlbefinden auswirkt.

Methodisch weiterentwickelt konnte sich die PR als eigenständiges Verfahren immer mehr durchsetzen und ist heute ein Krankenkassen anerkanntes Verfahren zur Förderung von Entspannung (§20 Abs.1 SGB V)

PR kann JEDER lernen, egal ob jung oder alt. man muss nicht sportlich sein.

PR eignet sich für jede(n), der allgemein etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun will,
- für stressbelastete Personen, die eine Methode erlernen wollen, die Ihnen hilft mit akuten Stresssituationen besser umzugehen,
- Personen, in schwierigen Lebenslagen, die z.B. körperlich, geistig, familiär, finanziell, sozial und/oder beruflich besonderen Belastungen gegenüberstehen.

Anwendungsbereiche/Indikationen sind:

Stressabbau, Verspannungen, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Angst, Schmerzen, Bluthochdruck, Diabetes, Menstruationsbeschwerden u.a.

Wenn Sie an einer akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden, ist der Kurs, für Sie nicht geeignet.

Fragen Sie ihren Arzt:

wenn eine Erkrankung bei Ihnen vorliegt,

- **Sie regelmäßig Medikamente (insb. Psychopharmaka) einnehmen,**
- **Sie unter Krampfanfällen (z.B. Epilepsien) leiden,**
- **Magen- u. Darmblutungen haben**
- **zu Krämpfen od. Spastiken von Gliedmaßen neigen.**

Kosten:

Ein Gruppenkurs kostet 80,- € p.P. umfasst mind. 8 Treffen à 45 - 60 min. und findet i.d.R. 1 mal wöchentlich statt.

Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. PR ist leicht im Alltag zu integrieren und kann nach einiger Übung nahezu überall durchgeführt werden.

Jede Entspannungseinheit endet mit einer

Rücknahme:

Am Ende der Übungsfolge verharren Sie noch einige Minuten in der Entspannung. Anschließend werden Füße, Beine, Hände, Arme, Kopf bewegt, Sie öffnen die Augen, richten sich auf, räkeln und strecken sich... Im anschließendem Feedback können Sie Ihre Erfahrung während der Übung berichten und zusammen mit der Kursleiterin eventuell aufgetretene Probleme klären.

Literatur:

Muskelentspannung nach Jacobson: Mit Übungen ...(Broschiert) von Anja Schwarz, Aljoscha Schwarz BLV Buchverlag; Auflage: 2., Aufl. **ISBN-13:** 978-3835404717

Kursleiterin

Monika Zander

Schlaf- u. Entspannungstherapeutin/Pädagogin (EFH-RWL) Zertifiziert

Fragen beantworte ich gerne!

Handy: 01776428970

Mail: mz.entschleunigen@web.de

PR

Die 5 Übungsphasen:

1. Hinspüren
Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der jeweiligen Muskelgruppe

2. Anspannen
Spannen Sie diese Muskeln "jetzt" an.
Die Muskeln sollten deutlich spürbar angespannt sein, ohne zu verkrampfen.

3. Spannung halten
Die Spannung für ca.10 Sekunden halten

4. Loslassen
Lösen Sie "jetzt" die Spannung.

5. Nachspüren
Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dieser Muskelgruppe spüren sie nach, was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

Verfahren Sie in gleicher Weise mit der nächsten Muskelgruppe.

Je nachdem ob Sie länger oder kürzer üben wollen, haben sich die nachstehenden Übungsfolgen mit 17, 7 oder 4 Muskelgruppen bewährt.
Es ist sinnvoll zunächst die Langversion mit 17 Muskelgruppen zu üben. Wird diese beherrscht kann auf die 7´ner und später auf die 4´er Übungsfolge und schließlich auf die "Vergegenwärtigung" übergegangen werden.

Übungsfolge mit 17 Muskelgruppen

1. stärkere Hand und Unterarm
-bilden Sie eine Faust

2. Oberarm
-den Oberarm fest gegen den Oberkörper oder die Unterlage drücken

3. andere Hand und Unterarm
-bilden Sie eine Faust

4. anderer Oberarm
-fest gegen Oberkörper oder Unterlage drücken

5. Stirn
-ziehen sie die Augenbrauen hoch

6. obere Wangenpartie u. Nase
-die Augen zusammenkneifen und die Nase rümpfen

7. untere Wangenpartie u. Kiefer
- die Lippen aufeinanderpressen und die Mundwinkel nach außen ziehen

8. Nacken u. Hals
-den Nacken strecken und das Kinn leicht zur Brust ziehen

9. Brust, Schulter u. obere Rückenpartie
-die Schultern nach oben ziehen, nach hinten rollen und die Schulterblätter nach hinten zusammen ziehen

10. Bauchmuskulatur
-den Bauchnabel fest nach innen ziehen

11. Gesäß u. Beckenmuskulatur
-Beckenboden hochziehen und das Gesäß zusammenkneifen

12. stärkerer Oberschenkel
-das Bein strecken

13. stärkerer Unterschenkel
-Fuß aufstellen und Zehen nach oben ziehen

14. stärkerer Fuß
-Zehen einrollen

15. anderer Oberschenkel
-das Bein strecken

16. anderer Unterschenkel
- Fuß aufstellen und Zehen nach oben ziehen

17. anderer Fuß
-Zehen einrollen

Übungsfolge mit 7 Muskelgruppen

1. **stärkere Hand, Unterarm und Oberarm gleichzeitig anspannen**
2. **andere Hand und Unterarm und Oberarm gleichzeitig anspannen**
3. **Gesichtsmuskulatur anspannen**
4. **Nacken u. Hals anspannen**
5. **Brust-, Schulter-, Rücken-, Bauch-, Gesäß und Beckenmuskulatur zusammen anspannen**
6. **stärkerer Oberschenkel, Unterschenkel u. Fuß gemeinsam anspannen**
7. **anderer Oberschenkel, Unterschenkel u. Fuß gemeinsam anspannen**

Übungsfolge mit 4 Muskelgruppen

1. **beide Hände, Unterarm und Oberarme**
2. **Gesichts- u. Nackenmuskulatur**
3. **Brust-, Schulter-, Rücken-, Bauch-, Gesäß u. Beckenmuskulatur**
4. **beide Oberschenkel, Unterschenkel u. Füße**

Die Vergegenwärtigung

Im Unterschied zu den o.g. Verfahren muss der Teilnehmer keine Muskelanspannung mehr aufbringen. Ziel dieser Übung ist, nur noch mit der Vorstellungskraft zu arbeiten. Das funktioniert jedoch nur, wenn die Abläufe zuvor gut eingeübt wurden. Man konzentriert sich auf eine Muskelgruppe nimmt für einige Augenblicke die Spannung wahr, die sich darin befindet, erinnert sich an das Gefühl des Lösens aus den vorangegangenen Übungen und lässt alle Spannung aus der Muskelgruppe heraus.