

Progressive Relaxation nach Jacobsen (häufiger bekannt als Tiefenmuskelentspannung)

Der Ansatzpunkt der Progressiven Relaxation beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Die Methode des Trainings geht auf die Beobachtung von Edmund Jacobsen zurück. Er stellte fest, dass auf eine kurzzeitige maximale Anspannung einer Muskelgruppe eine vertiefte Entspannung erfolgt.

Das Grundprinzip des Trainings:

Es ist wichtig, die Aufmerksamkeit auf den Wechsel **Anspannung/Entspannung** zu richten. Wir erreichen dieses, indem abwechselnd verschiedene Muskelgruppen über eine kurze Zeit maximal angespannt werden. Nach jeder Anspannungsphase erfolgt die Entspannungsphase, die länger ausfallen soll.

Die Therapie kann aus allen Ausgangsstellungen durchgeführt werden.

Die Patienten sollen mit dieser Methode lernen, das Alltagsleben mit allen Problem- und Stresssituationen besser zu bewältigen.

