

# Alveola



*Denken ist die Arbeit des Geistes, Träumen sein Vergnügen“ (Victor Hugo)*

## Die Grundidee der Progressiven Muskelentspannung

Edmund Jacobson (1885 – 1976), der als Internist in Chicago und New York praktizierte, begann 1908 seine Forschungen an der Harvard Universität. Seine jahrzehntelangen Untersuchungen führten ihn zu der Schlussfolgerung, dass psychische Spannungen immer von Muskelkontraktionen begleitet sind, und dass sich umgekehrt die Entspannung der Muskeln gleichzeitig positiv auf das Körpergefühl und das Seelenleben auswirkt. Der Begriff Progressive Muskelentspannung wird abgeleitet vom englischen Wort „progressiv= langsam fortschreitend“.

Mit der progressiven Muskelentspannung können Sie lernen, sich in jeder Alltagssituation kurzfristig zu entspannen, das heißt Ihren Körper zu beruhigen und die Pulsfrequenz herab zu setzen.

Eine starke geistige oder nervliche Beanspruchung hat oft eine Muskelverspannung zur Folge. Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, bestimmte Muskelgruppen intensiv anzuspannen und dann wieder loszulassen, also zu entspannen.

Wer geübt ist, ist in der Lage, das Gefühl der Entspannung von Muskeln im ganzen Körper zu spüren. „Das An- und Entspannen der Muskelgruppen“ erleichtert es besonders Menschen mit fehlendem bzw. verloren gegangenen Körperbewusstsein, aufmerksam für Signale des Körpers zu werden“.

### Ziele und Nutzen bei regelmäßigem Training:

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Beseitigung von Schlafproblemen
- Bessere Konzentration und mentale Fitness
- Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- Insgesamt weniger Stress erleben

Der Kurs umfasst 10 Übungseinheiten von jeweils 60 min. Dauer (Preis auf Anfrage).