

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit der entspannenden Wirkung tibetischer Klangschalen



Die Progressive Muskelentspannung ist eine der beliebtesten Entspannungsmethoden überhaupt. Sie besteht aus leichten Übungen, bei denen nacheinander die Muskeln angespannt und dann wieder gelöst werden. Diese Lösung überträgt sich vom Körper auf die Psyche.

Der Arzt und Wissenschaftler Dr. Edmund Jacobson erforschte zu Beginn unseres Jahrhunderts intensiv die Funktionsweise der Muskulatur. Dabei fiel ihm auf, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angst auftreten. Ein Mensch, der innerlich angespannt oder ängstlich ist, ist meist auch muskulär angespannt. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Jacobson dieses höchst wirksame Entspannungsverfahren.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, sehr effektive Entspannungsmethode, welche in praktisch allen Alltagssituationen anwendbar ist. Durch vorherige Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Muskelgruppen können in kurzer Zeit tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreicht werden. Die Übungen der Progressiven Muskelentspannung können in den Alltag so integriert werden, dass gezielt Verspannungen vorgebeugt werden kann.

Regelmäßig angewandt führt die Progressive Muskelentspannung zu einer Intensivierung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit . Psychisches Angespanntsein, körperliche Verspannungen und vegetative Reaktionen auf Stressoren können durch diese Methode gemildert werden. Sie ist zur Prävention von Spannungskopfschmerzen, Migräne und Bluthochdruck u.a. geeignet.

Dieser Kurs wird ergänzt durch entspannende Raumklänge tibetischer Klangschalen, die das Loslassen erleichtern.

Körperliche Wirkungen bei regelmäßiger Anwendung:

- Gefäßerweiterung, dadurch bessere Durchblutung
- Blutdruck normalisiert sich
- Muskeltonus normalisiert sich
- regelmäßiger, tieferer Atem
- bessere Sauerstoffversorgung
- Stoffwechsel verbessert sich
- nervöse Verspannungen werden gelöst
- Ängste lösen sich
- Schlafqualität verbessert sich

Dauer: 45 Minuten
mit anschließender Ruhepause 20 Minuten

Kursleitung:

Heike Neidhardt, Ausbildung zur Dipl.-Entspannungspädagogin in Verbindung
mit Klang- und Gongpädagogik

Gründungs- und Vorstandsmitglied
BundesverbandEntspannungspädagogen e.V.
www.bundesverband-entspannung.de

**Bezuschussung von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention
nach § 20 SGB V**

Nähere Informationen: www.entspannung-kronberg.de

Kontraindikationen nach Dr. med. Adalbert Olschewski:

- Akute Lumbago
- Myositis
- Akutes Muskelrheuma
- Akute Arthritiden
- Dekompensierter Hypertonus
- Grenzkompensierte Herzinsuffizienz
- Andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie auch das Aortenaneurysma, bei denen das Valsalva-Manöver kontraindiziert ist.
- Bestimmte Neuroseformen, bei denen ein Spannungsverlust vermieden werden soll.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.