

## PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Um sich entspannen zu können, müssen wir uns von unseren stress verursachenden Gedanken und Bildern lösen können. Tiefere Entspannungszustände und damit die erhöhte Erholungswirkung erreichen wir aber durch ein systematisches Entspannungstraining.

Entspannungsverfahren sind leicht zu erlernen. Der Grund dafür liegt in der Nutzung biologischer Funktionen des menschlichen Organismus: die mentale und körperliche Regenerationspause. Durch eine systematische Führung vom Kursleiter wird man in einen tiefen Entspannungszustand versetzt. Der Körper muss erfahren bzw. erlernen, wie sich die Entspannung anfühlt. Durch die Entspannung der Muskulatur werden ein tief greifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht. Man spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Dabei konzentriert man sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen.

Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich daher besonders gut zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen sowie zum Lösen der Verspannungen der Muskulatur. Progressive Muskelrelaxation wird aber auch zur Vorbeugung der Krankheiten und Störungen, zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und zum allgemeinen Wohlbefinden angewendet.

