

## Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

### Wozu dient die Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson ist ein weltweit anerkanntes und beliebtes Verfahren, bei dem durch willentliche An- und Entspannung ein Zustand tiefer, wohliger Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Damit ist die PME ein Entspannungsverfahren, welches über die eigene bewusste Körperwahrnehmung arbeitet.

### Wie funktioniert die Progressive Muskelentspannung?

Bei der PME werden einzelne Muskelgruppen in einer festgelegten Reihenfolge angespannt und wieder entspannt. Hierbei lernt der Übende bewusst den Unterschied dieser beiden Zustände zu erspüren und wahrzunehmen. Hierdurch wird schon nach relativ wenigen Übungsrunden eine spürbare Entspannung des gesamten Organismus erreicht. Körperliche Unruhe- oder Erregungszustände werden gemildert und Muskelverspannungen können gezielt verringert werden.

Die PME ist eine Übungsmethode und wirkt umso besser je regelmäßiger und länger die Übungen geübt werden und gelingt am besten in einer Übungs-Gruppe.

