INFO – INFO – INFO – INFO

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des kompletten Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Die Konzentration, Wahrnehmung und das Fühlen wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet, wie auch das Empfinden, welches mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit sollte erlernt werden eine muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer man dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und dadurch auch Schmerzzustände verringert werden.