



**"Wer kleine Änderungen früh bemerkt, passt sich an die großen später leichter an."**

Während beim Autogenen Training durch die Anwendung von autosuggestiven Formeln der Schwerpunkt auf der Konzentration und Vorstellungskraft liegt, handelt es sich bei der **Progressiven Muskelentspannung (Progressive Muskelrelaxation)** um ein körperbetontes Verfahren, bei dem die Sensibilisierung auf den bewussten Wechsel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelpartien im Vordergrund steht.

Indem Sie Muskelpartie um Muskelpartie an- und wieder entspannen, können Sie Verspannungen mit der Zeit immer schneller wahrnehmen und gleich etwas dagegen tun.

Durch die bewusste Anspannung und der darauf folgenden Lockerung einzelner Muskelpartien trainieren Sie gleichzeitig auch eine bewusste Entspannung des Nervensystems, d.h. mit der körperlichen Entspannung lassen auch die psychische Anspannung, Ängste und Nervosität nach.

Da alle körperlichen Abläufe mit dem Atem verbunden sind, wird durch die körperliche und mentale Entspannung gleichzeitig

- eine Vertiefung und Verlangsamung der Atmung,
- eine Senkung des Blutdrucks,
- eine Abnahme der Schweißregulierung wie auch
- eine Erhöhung der Immunabwehr erreicht.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch diese besonders leicht zu erlernende und einfach in den Alltag zu integrierende Methode der **PMR** eine hohe Wirksamkeit bei folgenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen erreicht wird:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Angstzustände
- Stress
- Nervosität
- Schmerzen und Muskelverspannungen.

Da die Progressive Muskelrelaxation auch sehr gut im Akutfall eingesetzt werden kann, um körperlichen Schmerz zu lindern oder schnell Spannungen zu lösen (Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Fibromyalgie...), eignet sich **PMR** auch als begleitende Maßnahme zum Autogenen Training oder zur Meditation.

