

Progressive Muskel-Relaxation für Körperregionen

Profil im Überblick

■ 5 Basisprogramme für 5 Körperregionen mit insgesamt 50 Übungen ermöglichen ein selbstinstruktives Erlernen der Entspannungsmethode 'Progressive Muskel-Relaxation'.

■ Ein Basis-Programm umfasst 10 Übungsbausteine, die sich zu einer methodisch stringenter Komposition verbinden und ca. 25 Minuten Übungszeit beanspruchen.

■ Jedes Basis-Programm beginnt mit drei vorbereitenden Übungen, die Körperwahrnehmungsprozesse zum jeweiligen Körperteil intensivieren helfen. Danach folgen sechs PMR-Kernübungen zum Körperteil. Zum Ausklang erfolgt eine Nachspürübung, die dazu beiträgt, das vorherige Training muskulär, motorisch und neurophysiologisch nachhaltig zu verankern.

■ Aus jedem Basis-Programm kann ein Kurzprogramm mit einem zeitlichen Umfang von ca. 10 Minuten abgeleitet werden.

■ Auch werden *essentielle Übungskombis für Zwischendurch* empfohlen, die mit ca. 6 Minuten jederzeit in den individuellen Alltag integriert werden können.

■ Da PMR keine Hilfsmittel erfordert, können die Programme problemlos im

Alltag, z.B. in beruflichen Settings, unter freiem Himmel oder auf Reisen ausgeübt werden.

■ Der programmübergreifend *systematische Aufbau* der Übungsanleitungen unterstützt nach dem Erlernen des ersten Programms den Einstieg in die weiteren Programme.

■ Die *Kombinierbarkeit* der Programme und Übungen ermöglicht die Entwicklung individueller Programme, indem beispielsweise Übungen aus mehreren Körperteilen zu einem persönlichen Wohlfühlprogramm zusammengestellt werden können.

■ Atem-Achtsamkeit und *atemsynchrone Bewegungsabläufe* fördern die konzentrationssteigernde Wirkung der PMR-Übungen.

■ *Präventiv* wirksam: Gegen vielerlei durch Stress verursachte Zivilisationsbeschwerden und -krankheiten.

■ Entwicklung und Evaluation der Programme nach wissenschaftlichen Vorgaben. In Studien mit hunderten von Probanden *geprüfte Selbstinstruktivität*.

■ Die Basisprogramme sind auch als Audio-Hörbücher verfügbar.