

Progressive Muskel-Relaxation für den ganzen Körper

Profil im Überblick

■ Die *Programme für den ganzen Körper* komplettieren das Kurssystem. Sie bauen auf 'PMR für Körperregionen' mit seinen fünf Basisprogrammen auf.

■ PMR für den ganzen Körper umfasst zwei *Programmformate*, nämlich das Langprogramm und ein Kurzprogramm.

■ Die 26 Übungsbausteine des *Langprogramms* sind methodisch stringent miteinander verbunden.

■ Das *Langprogramm* ist mit 40 Minuten Übungsdauer zeitintensiv und wurde für das *häusliche Training* entwickelt. Es sollte erst dann in das persönliche Training integriert werden, wenn Erfahrungen mit 'PMR für Körperregionen' vorliegen. Dann ist das Langprogramm schnell verfügbar, da es sich größtenteils aus den Mini-Workouts der Basisprogramme zusammensetzt.

■ Das *Langprogramm* beginnt mit einem *Scan für den ganzen Körper*, der Körperwahrnehmungsprozesse von Kopf bis Fuß fördert. Danach folgen 24 *PMR-Übungen*, bestehend aus drei Übungen zu den oberen Extremitäten, sechs Übungen zu Kopf und Nacken, sieben Übungen zu Schultern und Core sowie acht Übungen zu den unteren Extremitäten. Zum Ausklang erfolgt eine *Nachspürübung*, die da-

zu beiträgt, das vorherige Training muskulär, motorisch und neurophysiologisch nachhaltig zu verankern.

■ Aus dem Langprogramm können *Kurzprogramme* mit geringem zeitlichen Umfang gezogen werden, die jederzeit in den individuellen Alltag integriert werden können. Angeleitet ist die Kurzform für sieben Muskelgruppen. Weiterhin werden Hinweise zum ideomotorischen Training gegeben.

■ Da PMR *keine Hilfsmittel* erfordert, können die Programme problemlos in allen Umgebungen ausgeübt werden.

■ Der *systematische Aufbau* der Übungsanleitungen ermöglicht ein schnelles Erlernen der Programme.

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

■ In vielen klinischen Studien konnte die *präventive Wirksamkeit* der Programme gegen vielerlei durch Stress verursachte Zivilisationsbeschwerden und -krankheiten belegt werden.

■ Die Programme sind als Audio-Hörbücher verfügbar.