

PROGRESSIVE MUSKEL-RELAXATION

Die systematische Entspannungstechnik „Progressive Muskel-Relaxation“ (PMR) wurde in den 1920er-Jahren vom US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) begründet. Die Methode erfreut sich noch heute großer Beliebtheit – hilft sie doch, wirksam und schnell Stress abzubauen, und kann dabei gewissermaßen jederzeit, eigenständig und z. B. in der Wohnung ebenso wie im Büro angewendet werden.

Wie Prof. Dr. Norbert Fessler, der Verfasser des hier vorgestellten Buchs, in seinem Vorwort erläutert, entdeckte Jacobson, dass „sich Stress im Körper in unterschiedlichen Regionen absetzt und sich muskulär als Verspannung oder Verhärtung im Körper zeigt. Sein Prinzip: Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen wird physiologisch Entspannung herbeigeführt“.

In „Progressive Muskel-Relaxation“ finden sich auf mehr als 200 Seiten vielfältige Informationen zu der Thematik – und insbesondere natürlich zahlreiche Übungen, die dem Stressabbau dienen.

Einleitend legt Prof. Dr. Norbert Fessler mit dem Kapitel „Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining“ (SeKA) die Grundlagen für die Praxis. Anschließend beschreibt er die Methode PMR und deren Wirkungen, ehe er auf das SeKA-Trainingssystem PMR eingeht. Dieses erlaubt demnach mit seiner wissenschaftlich geprüften didaktisch-methodischen Konstruktion „einen Trainingsprozess, der einen sicheren und wirkungsvollen Einstieg in die PMR-Methode eröffnet und fortschreitend das Training begleiten kann“.

Danach stehen „PMR für Körperregionen“ (Hände und Arme, Kopf und Nacken, Schultern und Körpermitte, Beine und Füße, Augen), inklusive des Specials „PMR im Alltag, und „PMR für den ganzen Körper“ im Fokus. Abgerundet wird das Buch durch Ausführungen, wie man PMR schnell und leicht erlernt bzw. wie man diese Technik vertieft und sogar Trainer*in dafür wird.

Claudia Pauli

Progressive Muskel-Relaxation
Nach Jacobson für den täglichen Gebrauch
Norbert Fessler
Reihe: Körperbildung & Sport
Band: 24
Hofmann-Verlag, 2020
ISBN: 978-3-7780-3235-0
Preis: 19,90 Euro

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 18/2020

**Progressive Muskel-Relaxation nach
Jacobson für den täglichen Gebrauch,
Norbert Fessler, Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-3235-0, 19,90 Euro**

Mit der Methode der Progressiven Muskel-Relaxation, die von dem Amerikaner Jacobson vor etwa 100 Jahren erfunden wurde, lassen Stressabbau und Gesundheitsförderung spielend und wirksam in Einklang bringen. Mit kurzen Übungszeiten trägt PMR dazu bei, sich in schnelllebigen Zeiten „rasant“ entspannen zu können. Das vorliegende Praxisbuch beinhaltet ein über mehrere Jahre mit wissenschaftlichen Methoden getestetes PMR-Trainingssystem, das für das selbstständige Erlernen geeignet ist. Es hält mit seinen Programmen spezifische Übungen bereit, die nahe am Original des Jacobson-Modells sind, diese aber unter Berücksichtigung bewegungswissenschaftlicher, psychophysiologischer und physiotherapeutischer Ansätze in die Moderne übersetzen.