

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-Trainingsystem 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.

Reihe Körperbildung & Sport | Band 24
Norbert Fessler

Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson für den täglichen Gebrauch

Mit der Methode der Progressiven Muskel-Relaxation, die von dem Amerikaner Jacobson vor etwa 100 Jahren erfunden wurde, bringen Sie Stressabbau und Gesundheitsförderung spielend und wirksam in Einklang. 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-Trainingsystem, das für das selbständige 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.

2020. 17 x 24 cm, 240 Seiten

ISBN 978-3-7780-3235-0

EUR 19,90

E-Book EUR 15,90

Hofmann Verlag: www.sportfachbuch.de

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 8/2021

Norbert Fessler

***Progressive Muskel-Relaxation
nach Jacobson:***

für den täglichen Gebrauch

19.90 €

Hofmann-Verlag

240 Seiten

ISBN: 978-3-7780-3235-0

Sie benötigen ein Übungssystem, das rasch und wirksam Stress abbaut und Ihre Gesundheit fördert, so dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Gibt es so etwas? Ja – gibt es! Und Sie brauchen eine Methode, die Sie selbständig und sicher zuhause oder im Büro üben können. Geht das? Ja – es geht! Mit PMR – der Methode der Progressiven Muskel-Relaxation, die von dem Amerikaner Jacobson vor etwa 100 Jahren erfunden wurde – bringen Sie beides spielend und wirksam in Einklang.