



Progressive Muskelentspannung - Modul 1A



Ausbildung zum Kursleiter Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, die ihren Einsatz auch bei vielen Stressabbau Seminaren findet. Sie wurde vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson (1888-1983) in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelt. Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungsmethode, die an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet hierbei, dass die Entspannung immer mehr zunimmt. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg. Sie erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit als „Nebeneffekt“ von An- und Entspannung ihrer Muskulatur. Da es sich hierbei um dieselben Empfindungen handelt, die beim Autogenen Training durch Autosuggestion gezielt hervorgerufen werden sollen, ist es sinnvoll diese Vorerfahrung zu nutzen.

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen:

- Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Selbsterfahrung
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen auf 7 und 4)
- Vergegenwärtigungstechnik bei der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen

Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84

Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“*

*Konzept
§ 20 SGB V siehe S. 84

Aktuelle Termine unter

www.fitmedi-akademie.de