

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

PMR nach Jacobson ist eine klassische Entspannungstechnik, die direkt an der Muskulatur ansetzt. Nacheinander werden einzelne Muskelpartien angespannt und danach entspannt, so dass es fortschreitend, d.h. progressiv, zu einem ganzheitlichen Entspannungserleben kommt. Dabei wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, Stress wird abgebaut, Körper und Geist erholen sich.

Krankheitsbild:

Entspannungsverfahren sind besonders geeignet für Personen mit (Muskel-)Verspannungen, vegetativen Störungen, Ängsten, innerer Unruhe, familiären und beruflichen Belastungen und chronischen Schmerzen. Mit PMR wurden u.a. positive Ergebnisse erzielt bei Spannungskopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Zähneknirschen und Schlafstörungen.

Behandlung:

PMR verhilft durch den körperbezogenen Ansatz zu einem besseren Körperempfinden: Muskelverspannungen können besser und gezielter wahrgenommen und wieder gelöst werden, Fehlbelastungen werden vermeidbar. Daneben reduziert PMR die Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutdruck und hat eine entscheidende Wirkung im Hinblick auf die körperliche und psychische Stressanfälligkeit. Die Methode ist in etwa 4 bis 6 Sitzungen leicht erlernbar, regelmässiges eigenes Üben ist erforderlich.

Behandelnder Arzt:

Alexandra Thordai, lic. phil. Psychologin

Termine:

Nach Vereinbarung unter Telefon +41 61 836 67 30.