

# Wissenswertes zu med. PME

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde vom amerikanischen Arzt, Edmund Jakobson (1888 – 1983) entwickelt. Jakobson arbeitete als Internist in Chicago und in New York. Durch seine Forschungen an der Harvard Universität gelangte er zur Schlussfolgerung, dass psychische Spannungen immer von Muskelkontraktionen begleitet werden und dass Entspannung der Muskeln sich positiv auf das Körpergefühl und Seelenleben auswirkt.

*«Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.»* Jacobson, 1938

## Wirkungsweise und Ziele

- Med. PME ist ein **körpernahes, selbst aktives** Entspannungsverfahren.
- Med. PME ist eine **einfach zu erlernende** Entspannungstechnik mit einem grossen Wirkungspotential, damit Sie es **täglich Zuhause selbst** anwenden.
- Besonders geeignet ist med. PME für Menschen mit Konzentrations- und Aufmerksamkeits- sowie Angststörungen zur **Senkung des allgemeinen Muskeltonus- und Stress-Anspannungspegels**.
- Durch **muskuläre An- und Entspannung** einzelner Muskelgruppen wird die Entspannung im gesamten Körper und in der Psyche schmerzlindernd wirksam.
- Die Wirkung von med. PME ist **wissenschaftlich bestätigt** und hat
- einen **positiven Effekt auf die physische und emotionale Gesundheit**, insbesondere die neurovegetative Regulation und eine beruhigende Wirkung auf das Affekterleben.
- Die **Körperwahrnehmung wird geschult und eine neuromuskuläre Entspannung** breitet sich aus, was für Betroffene eine Entlastung im Alltag und verbesserte Lebensqualität bedeutet.
- Durch das tägliche Üben von med. PME wird der durch chronische Schmerzen und Stress bedingte **Anspannungspegel gesenkt** (Coping-Skill) und **innere Ruhe** breitet sich aus.
- Durch das selbstaktive Verfahren und die wohlwollend, beobachtende Ich-Haltung eignen Sie sich eine **neue Gesundheits-Kompetenz** an, was den **Selbstwert fördert**.