

Jacobson-Entspannungsstraining

Der Physiologe Edmund Jacobsen gilt als der Pionier auf dem Gebiet des Entspannungstrainings. Er entdeckte bei seinen frühen Untersuchungen, daß bei Spannungsgefühl (Angst) eine Muskelkontraktion (Muskelanspannung) beteiligt ist und daß diese Angst aufgehoben werden kann, wenn die muskuläre Spannung beseitigt wird. Er entwickelte in den Jahren von 1908-1934 ein Entspannungstraining, bei dem durch wechselnde An- und Entspannung verschiedene Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erlebt werden konnte. Viele Menschen schaffen es mit dieser Methode leichter in die völlige Muskelentspannung zu gelangen. Auch hier erkennt man wieder das taoistische Prinzip des Anspannens (Yang) und Entspannens (Yin). Es werden in bestimmter Reihenfolge 16 Muskelgruppen erst angespannt, die Spannung gehalten und dann abrupt losgelassen. Die Wahrnehmung wird gezielt auf die fühlbaren Unterschiede gelenkt.

Vorstellbar ist dies wie bei einem Pendel, das erst in die eine Richtung gezogen wird, um dann mühelos und von selbst in die andere Richtung zu gleiten.