**IV. Das Vergegenwärtigungsverfahren der Progressiven**

**Muskelentspannung**

Das Vergegenwärtigungsverfahren unterscheidet sich vom Grundverfahren und allen anderen

Kurzformen, denn die Übenden müssen ***keine*** muskuläre Anspannung mehr aufbringen. Das

Vergegenwärtigungsverfahren funktioniert jedoch nur, wenn der Körper an die Abläufe gewöhnt ist

und von selbst weiß, wie er die betreffenden Muskelpartien entspannen kann. Man konzentriert sich

auf eine Muskelgruppe und nimmt für einige Augenblicke die Spannungen wahr, die sich darin

befinden. Ohne eine körperliche Aktivität auszuführen, wird die Spannung dann aus der

Muskelgruppe herausgelassen.

Das Loslassen geschieht dadurch, dass die Übenden sich an die Gefühle erinnern, die sie im

Grundverfahren und allen anderen Kurzformen spüren konnten. Ziel dieser Übungsstufe ist es, die

Muskeln ***nicht*** mehr aktiv anzuspannen, sondern nur noch mit der Vorstellungskraft zu arbeiten.

Wenn das Vergegenwärtigungsverfahren mit 17 Muskelgruppen gut gelingt, kann dieses Verfahren

auch mit sieben und später mit vier Muskelgruppen durchgeführt werden.

**V. Die Progressive Muskelentspannung als**

**Achtsamkeitsübungsweg**

Üblicherweise wird die Progressive Muskelentspannung heute als „Technik“ zur besseren

Entspannung vermittelt. Dies entspricht nicht der ursprünglichen Intention Jacobsons. Er selbst

bezeichnete die Progressive Muskelentspannung als „Lebensstil“. Durch die systematische Schulung

der „wachen Präsens“ üben sich die Lernenden vor allem im nicht-wertenden Bewusstsein ein.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein ganzheitliches Verfahren, da sie alle Aspekte

menschlichen Seins anspricht. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen wieder ins Lot

gebracht. Es geht immer wieder neu darum, eine gesunde Balance zwischen Machen und Lassen,

Anspannung und Entspannung, zwischen Festhalten und Loslassen im Alltag zu finden.

In über zwanzig Jahren haben wir erlebt, dass die Progressive Muskelentspannung ein idealer Weg

ist, um Achtsamkeit einzuüben und die dahinter stehende Grundhaltung der Selbstliebe und

Selbstverantwortung zu verstehen und zu erleben. Viele Menschen erleben in unserer Arbeit mit

der Progressiven Muskelentspannung zum ersten Mal die heilende Kraft der Achtsamkeit – nicht

selten berichten sie über umfassende Veränderungen in ihrem Leben, nachdem die PME ein

regelmäßiger Bestandteil ihres Lebens wurde. Sie haben Entspannung gesucht und liebevolle

Aufmerksamkeit sich selbst und dem Leben gegenüber gefunden.