

PROGRESSIEVE RELAXATIE THERAPIE

De grondlegger van de progressieve relaxatie therapie is de Amerikaanse psycholoog Jacobsen. Zijn therapie is gebaseerd op het leren waarnemen van subtiele spierspanningen in je lichaam. Het 'progressieve' is dat je via deze methode de ontspanning steeds meer verdiept. Langzamerhand krijg je meer controle over spanningen in je lichaam en leer je deze spanning los te laten.

In de progressieve relaxatie therapie worden de (grote)spiergroepen eerst actief en bewust aangespannen en daarna (bewust) ontspannen. We zijn ons vaak niet bewust van het feit dat we bepaalde spiergroepen steeds aanspannen. Meestal spannen we meer spieren aan dan nodig, bijvoorbeeld tijdens het autorijden. Door het oefenen met bovenstaande methode wordt je je bewust(er) van je eigen (spier)spanning.