

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurzform-Anleitung

Einleitung

Legen Sie sich auf eine Unterlage und nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein. Liegen Sie locker und gerade? Ihre Füße fallen ein wenig auseinander, Ihre Arme liegen parallel zu Ihrem Körper, Ihre Handflächen ruhen auf der Unterlage, Ihr Kopf hat eine angenehme Lage, und Ihre Augen sind leicht geschlossen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie jetzt entspannen werden.

Gehen Sie in Gedanken durch Ihren Körper und versuchen Sie aufzuspüren, welche Muskelgruppen angespannt und verkrampft und welche bereits locker und entspannt sind.

Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge durch die Nase und atmen Sie langsam wieder aus. Beobachten Sie, wie die Luft kühl durch die Nase einströmt und – vom Körper erwärmt – wieder hinausfließt. Beobachten Sie auch, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder langsam senkt.

Beginnen Sie nun mit den Übungen

Konzentrieren Sie sich nun auf die erste Anspannungs- und Entspannungsphase.

Erste Muskelgruppe

Die erste der gemeinsam anzuspannenden Muskelgruppen besteht aus der **Muskulatur der beiden Hände, Unterarme und Oberarme**.

Winkeln Sie beide Arme im Ellbogen an, bilden Sie mit den Händen Fäuste und drücken Sie die Arme an Ihren Körper heran und ziehen die Schultern etwas nach hinten unten. - Jetzt! – Halten Sie die Spannung einen Moment. Atmen Sie ruhig dabei weiter (7 Sekunden).

Atmen Sie langsam wieder aus, lösen Sie die Verkrampfung an Händen, Unterarm und Oberarm und lockern Sie Ihre Muskeln - gleichzeitig.

Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Achten Sie darauf, welches Gefühl sich in Ihren Händen und Armen entwickelt: ein leichtes Kribbeln, vielleicht ein Gefühl von Schwere und

Wärme, das Sie auf Wunsch verstärken und in Ihre beiden Hände und Arme strömen lassen können (60 Sekunden).

Nun lassen Sie Ihre Hände und Arme ganz entspannt und ruhig und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die nächste Anspannungs- und Entspannungsphase.

Zweite Muskelgruppe

Die zweite Gruppe umfasst die gesamte **Gesichts- und Nackenmuskulatur**.

Runzeln Sie Ihre Stirn, kneifen Sie die Augen fest zu, rümpfen Sie die Nase, beißen Sie die Zähne aufeinander, lassen Sie Ihren Mund ganz breit werden, indem Sie die Mundwinkel zur Seite ziehen, ziehen Sie Ihr Kinn etwas in Richtung Brustbein und den Kopf nach hinten oben. - Jetzt!

Sind alle Muskelgruppen angespannt? Halten Sie die Spannung einen Moment (7 Sekunden).

Atmen Sie langsam wieder aus, lösen Sie die Verkrampfung, indem Sie alle Muskeln gleichzeitig lockern. Entspannen Sie Ihre Augenbrauen, Ihre Kopfhaut, lassen Sie Ihre Stirn wieder ganz locker, entspannen Sie Ihre Augen, Ihre Nase, Ihren Kiefer. Erleben Sie, wie die Haut Ihres Gesichts immer glatter wird, je mehr Sie sich entspannen. Spüren Sie, wie sich die Entspannung in Ihrem ganzen Gesicht ausbreitet. Ihre Lippen, Ihr Kiefer, Ihre Nase, Ihre Augen, Ihre Stirn lockern sich. Entspannen Sie Ihre Nackenmuskulatur. Nacken und oberer Schulternbereich lockern sich immer mehr. Genießen Sie die Entspannung, die sich wohlig ausbreitet (60 Sekunden).

Nun lassen Sie Ihre gesamte Gesichts- und Nackenmuskulatur ganz entspannt und ruhig und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die nächste Anspannungs- und Entspannungsphase.

Wenden Sie sich nun einer weiteren Muskelgruppe zu.

Dritte Muskelgruppe

Diese Muskelgruppe besteht aus der **Muskulatur des Brustkorbs, der Schultern, des gesamten Rückens und des Bauches**.

Ziehen Sie die Schultern nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten, lassen Sie den Bauch und den Rücken hart werden. - Jetzt!

Versuchen Sie die Spannung noch zu verstärken! Halten Sie die Spannung nun einen Augenblick lang (7 Sekunden).

Lassen Sie Ihre Schultern wieder locker fallen, und entspannen Sie die Bauch- und Rückenmuskeln – gleichzeitig. Erleben Sie das angenehme Gefühl der

Entspannung. Alle Spannungen in Ihrem Körper lockern sich immer weiter (60 Sekunden).

Nun lassen Sie Ihre gesamte Brust-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur ganz entspannt und ruhig und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die nächste Anspannungs- und Entspannungsphase.

Wenden Sie sich nun der letzten Muskelgruppe zu.

Vierte Muskelgruppe

Die letzte Gruppe besteht aus der **Muskulatur beider Füße, beider Unter- und beider Oberschenkel.**

Beugen Sie die Zehen, weg vom Gesicht, bis die Fuß- und Wadenmuskeln gespannt sind, drehen Sie die Füße etwas nach innen, bis Sie die Außenkante der Fußsohle in den Boden hineindrücken können. Üben Sie so viel Druck aus, dass die Füße fixiert sind und spannen nun zusätzlich die Oberschenkelmuskulatur an, so als wollten Sie den Fuß auf dem Boden nach vorn von sich wegschieben. - Jetzt!

Halten Sie die Spannung! Nehmen Sie die Spannung deutlich wahr. (7 Sekunden).

Entspannen Sie jetzt wieder Ihre Fuß- und Beinmuskulatur – gleichzeitig. Folgen Sie der Entspannung und lassen Sie diese mit jedem Ausatmen tiefer werden.

Entspannungsphase

Überlassen Sie sich nun ganz dem angenehmen Gefühl der Entspannung, und lassen Sie es überfließen auf den ganzen Körper: in die Arme und Hände, bis in die Fingerspitzen, in das Gesicht, in den Hals und Nacken, in die Schultern, den ganzen Rücken hinunter, in den Bauch, in die Beine, bis in die Füße, bis in die Zehenspitzen. Lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer noch tiefer und tiefer werden. Ihr Atem fließt frei und ruhig. Genießen Sie dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung für einige Minuten. Versuchen Sie sich dieses Gefühl einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern und es angenehm in alle Muskeln Ihres Körpers strömen zu lassen.

Beendigung (nach 3-4 Minuten)

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung allmählich beenden wollen.

Spannen Sie langsam beide Hände wieder an, strecken und räkeln Sie sich, öffnen Sie allmählich die Augen und versuchen Sie, das Entspannungsgefühl zu bewahren und hinauszutragen in den Rest des Tages.

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Hoerbuch2000 und Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.