

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Bei der Progressiven Muskelentspannung (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Tiefenentspannung) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.

Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.

Ziel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannung einzelner Muskeln und eine damit einhergehende Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens.

Schon nach kurzer Zeit ist es dem Anwender mit Hilfe dieser Entspannungsübung möglich, relativ schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten.



Übung für Sie für Zuhause

Hände/Arme

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine Faust machen.

Spüren Sie die Anspannung?

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihren rechten Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.

Fühlen Sie die Anspannung im Oberarm?

Halten Sie die Spannung kurz und entspannen Sie wieder.

Spüren Sie wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr?

Machen Sie nun mit Ihrer linken Hand eine Faust.

Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Lassen Sie die Muskeln in der Hand ganz locker werden.

Spannen Sie jetzt Ihren linken Arm an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.

Fühlen Sie die Anspannung?

Nun lassen Sie wieder los.

Gesicht/Kopf

Kommen wir nun zum Gesicht.

Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehen.

Lassen Sie die Anspannung kurz wirken.

Mit dem nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihre Augen an, indem Sie diese leicht zusammendrücken.

Spüren Sie die Anspannung?

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Augenmuskeln wieder ganz locker.

Pressen Sie nun leicht die Zähne zusammen.

Halten Sie diese Spannung kurz.

Nun entspannen Sie wieder.

Pressen Sie nun die Zunge leicht an den Gaumen.

Halten Sie die Spannung kurz.

Und entspannen Sie wieder.

Nacken/Schulter

Bewegen Sie nun Ihren Kopf leicht nach Vorn. Bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust.

Spüren Sie die Anspannung?

Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie nun Ihre Nackenmuskeln an, indem Sie Ihre Schultern nach oben ziehen.

Fühlen Sie die Anspannung?

Nun lassen Sie wieder los.

Bauch/Rücken/Gesäß

Kommen wir nun zur Bauchmuskulatur.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihren Rücken an, indem Sie den Bauch nach vorne schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen.

Fühlen Sie wie Ihre Muskeln sich anspannen?

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun wieder entspannen.

Beine/Füße

Kommen wir nun zu den Beinen.

Spannen Sie Ihren rechten Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Halten Sie die Spannung kurz.

Und entspannen Sie wieder.

Spannen Sie Ihre rechte Wade an, indem Sie Ihren Fuß leicht nach oben ziehen.

Beim nächsten Ausatmen wieder Entspannen.

Spannen Sie nun Ihren rechten Oberschenkel an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie ihn wieder los.

Kommen wir nun zum linken Bein.

Spannen Sie Ihren linken Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie wieder los.

Spannen Sie Ihre linke Wade an, indem Sie sie leicht nach oben ziehen.

Und nun entspannen Sie wieder. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Wade entweichen.

Zum Abschluss spannen Sie Ihren linken Oberschenkel an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in Ihrem Oberschenkel ganz locker und entspannt.

Abschluss

Kommen Sie nun aus der Entspannung zurück.

Strecken und räkeln Sie sich, wie morgens beim Aufstehen.

Atmen Sie tief ein und aus.

Öffnen Sie nun Ihre Augen.

Sie sind nun wieder ganz wach und frisch.

Setzen Sie sich auf und verharren Sie noch einen Moment – dann stehen Sie auf und recken und strecken sich ausgiebig.

Stehen Sie auf und traben/treten Sie einige Male ganz locker auf der Stelle und klopfen danach Ihren Körper ab!

Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson



Nehmen Sie sich 20 - 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Raum aus, wo Sie ungestört im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung Ihre Entspannungsübung durchführen können. Dämpfen Sie unter Tage das Licht ein wenig.

Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Spannen Sie nun nacheinander jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers etwa 5 Sekunden lang an - gerade so stark, dass Sie ein leichtes Ziehen verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben; es soll nicht zu einer Verkrampfung kommen.

Dann lösen Sie die Spannung wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Machen Sie sich etwa 30 Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewusst.

Wiederholen Sie Anspannung - Entspannung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.

Beginnen Sie mit der rechten Faust.

1. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 Sek.)
2. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker.
3. Nun spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beugen Sie dabei die Unterarme, dass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannen Sie wieder.
4. Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln (Trizeps), indem Sie mit den Handflächen flach auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder.
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.
7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder.
8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannen Sie wieder.
9. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.
10. Beißen Sie nun die Zähne zusammen und entspannen dann wieder.

11. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannen Sie wieder.

12. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannen Sie wieder.

13. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.

14. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder.

15. Nun atmen Sie tief ein, dass sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.

16. Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.

17. Wenn Sie in der Liegeposition sind, heben Sie nun das Gesäß ab und machen Sie ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannen Sie nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.

18. Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie so tun, als ob Sie mit den Knien etwas wegdrücken wollten. (Wenn Sie liegen, müssen Sie die Beine erst anziehen und aufstellen). Dann entspannen Sie wieder.

19. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.

20. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach oben ziehen, dann entspannen Sie wieder.

Blieben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und genießen Sie die Entspannung. Gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und lockern Sie diese weiter.

Fragen Sie sich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesäßbereich, fühle ich noch Anspannung im ...?“

Dann zählen Sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“, und stehen auf.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort „ganz“, beim Ausatmen das Wort „ruhig“.

Störende Gedanken lassen Sie vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Später, nach der Entspannungsübung können Sie sich eingehend damit beschäftigen.

