

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Das Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist Entspannung und davon ausgehend Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen sowie ganz allgemein eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.

Der Arzt E. Jacobson entwickelte in den 30er Jahren die Progressive Muskelentspannung als systematische Methode zum schnelleren und leichteren Erreichen dieses gesundheitsfördernden Entspannungszustandes. Ein Vorteil für Personen mit Erkrankungen, die zu Muskelverspannungen führen, ist das Erlernen einer bewussteren Wahrnehmung der Spannungszustände ihrer Muskeln und die Möglichkeit der gezielten Muskelentspannung zur Schmerzverminderung.

Im Sitzen oder im Liegen wird versucht, bei geschlossenen Augen die Aufmerksamkeit nach innen auf die Empfindungen in den jeweiligen Muskeln zu richten und sich durch ein gezieltes Anspannen und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen des Körpers in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen, der dem des Schlafes ähnlich ist. Das Ziel ist jedoch nicht einzuschlafen, sondern geistig klar und konzentriert zu bleiben bei gleichzeitiger Entspannung.

Versuchen Sie, möglichst täglich zu üben. Jede Technik benötigt zunächst Zeit und Übung, bis sie sicher beherrscht wird und Sie von der erholsamen Wirkung der Progressiven Muskelentspannung in Ihrem Alltag richtig profitieren können.

Übungsvorbereitung, Durchführung und Beendigung

Vermeiden Sie Störungen und enge Kleidung. Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich zunächst innerlich. Nehmen Sie Umweltgeräusche und Ihre Gedanken kurz bewusst wahr und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann ganz auf die Empfindungen in Ihrem Körper. Führen Sie nun die Übung durch. Ein Vorschlag hierzu ist auf der Rückseite abgedruckt.

Beachten Sie bitte, dass Sie jede Übung in der beschriebenen Weise wieder zurücknehmen. Tun Sie dies besonders gründlich, wenn Sie unmittelbar nach der Übung Autofahren wollen.

Übungsabfolge der Langform der Progressiven Muskelentspannung

Übungsvorbereitungen durchführen und Übungshaltung einnehmen

Rechte Hand zur Faust ballen (Hand-/Unterarmmuskeln)

Rechten Arm anwinkeln und an den Oberkörper drücken (Oberarmmuskeln)

Linke Hand zur Faust ballen (Hand-/Unterarmmuskeln)

Linken Arm anwinkeln und an den Oberkörper drücken (Oberarmmuskeln)

Augenbrauen hochziehen und Stirn runzeln (Stirnmuskulatur)

Augenlider aufeinanderpressen (Augenmuskeln)

Zähne aufeinanderbeißen und Zunge an Gaumen pressen (Kiefermuskulatur)

Kopf vornüberbeugen wie eine Laterne (Nackenmuskulatur)

Schultern hoch in Richtung Ohren ziehen (Schultermuskulatur)

Tief einatmen, Brust wölbt sich und kurz die Luft anhalten (Brustmuskulatur)

Bauchmuskeln anspannen und Bauch nach innen ziehen (Bauchmuskeln)

Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule zusammenziehen (Rückenmuskel)

Pobacken zusammenkneifen (Oberschenkel und Gesäßmuskulatur)

Zehen und Fußspitzen Richtung Gesicht ziehen (Wadenmuskulatur)

Zehen beider Füße nach unten krümmen/nach unten innen rollen (Fußmuskulatur)

Am Ende:

Ganz bewusst mit einem langen Ausatmen noch einmal alle Muskelgruppen loslassen

Die „entspannte Stille“ und „warme Schwere“ des Körpers bewusst genießen

In der Ruhephase eventuell leise ruhige Musik im Hintergrund spielen lassen oder sich intensiv ein Ruhebild vorstellen

Zurücknehmen: bei geschlossenen Augen die Finger und Zehen leicht bewegen, dann die Hände mehrmals zu Fäusten ballen, Arme ausstrecken und sich wohlig räkeln und strecken, tief ein und ausatmen und erst dann langsam die Augen öffnen.