

Progressive Muskelrelaxation – eine kurze Zusammenfassung

nach Edmund Jacobson (1888 – 1983)

- Arzt und Physiologe
- Begründer der PMR (1929)
- wies nach, daß ein Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulöser Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen besteht.
- Sagte einmal, Zitat: „Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“

Reduktion der Anspannung durch PMR

Durch bewußtes, leichtes und nur kurzes Anspannen und die darauf folgende Entspannen einzelner Muskelgruppen, können wir durch regelmäßiges üben lernen, innere Spannungen durch Lösen der äußeren Anspannung unserer Muskeln aufzulösen. Diese Entspannung wirkt sich unter anderem auch positiv auf das vegetative Nervensystem aus.

Die körperliche Entspannung hilft, eine zunehmende psychische Gelassenheit zu entwickeln, um so durch Alltagsprobleme verursachter Angst und Unruhe besser begegnen zu können.

Regelmäßiges üben ermöglicht uns, den Zustand der Entspannung immer schneller zu erreichen.

Vorbereitung

Lösen Sie beengende Kleidung, legen Sie eventuell die Brille und störenden Schmuck ab, öffnen Sie oder ziehen Sie Ihre Schuhe aus. Je nach Temperaturempfinden nutzen Sie eine Decke oder warme Kleidung.

Niesen, Husten und Jucken sollten Sie nicht unterdrücken, denn das führt zu vermehrter Muskelanspannung und wäre kontraproduktiv. Bei Unwohlsein brechen Sie bitte die Übungen sofort ab.

Übungsbeschreibung – Kurzform

Spannen Sie die im folgenden beschriebenen Muskelgruppen mit einer Intensität von maximal 50% Ihrer Muskelkraft für rund fünf bis zehn Sekunden an. Danach entspannen Sie die Muskeln wieder und nehmen bewußt den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in den Muskeln wahr.

Führen Sie die Übungen zwei Mal für jede der im folgenden beschriebenen Muskelgruppen durch:

1. Hände	ballen Sie die Hände leicht zur Faust, bauen Sie eine leichte Spannung auf und spüren Sie die Anspannung in den Händen.
Nach 5 bis 10 Sekunden Anspannung:	mit der nächsten Ausatmung lösen Sie die Spannung wieder und spüren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
2. Arme	beugen Sie die Arme leicht an, bauen Sie eine leichte Spannung in den Armen auf und spüren Sie die Anspannung in den Armen.
3. Schultern	ziehen Sie die Schultern zum Ohr, bauen Sie eine leichte Spannung in den Schultern auf und spüren Sie die Anspannung in den Schultern.
4. Beine	drücken Sie die Beine leicht in den Boden und ziehen Sie die Zehen leicht an, bauen Sie eine leichte Spannung in den Beinen auf und spüren Sie die Anspannung in den Beinen.
5. Gesäß	spannen Sie die Gesäßmuskeln leicht an und bauen Sie eine leichte Spannung in dem Gesäß auf und spüren Sie die Spannung in dem Gesäß.
6. Augenbrauen	ziehen Sie die Augenbrauen leicht nach oben, bauen Sie eine leichte Spannung in den Augenbrauen auf und spüren Sie die Anspannung in den Muskeln.
7. die Zunge	drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen, bauen Sie eine leichte Spannung mit der Zunge auf und spüren Sie die Anspannung in den Muskeln.
8. die Lippen	legen Sie die Lippen leicht aufeinander, bauen Sie eine leichte Spannung mit den Lippen auf und spüren Sie die Anspannung in den Muskeln.

Bleiben Sie nach der letzten Übung noch einen Moment in Ruhe und beobachten, wie Ihr Atem fließt.

Bewegen Sie dann ein wenig die Hände und Füße, Strecken sich noch einmal und richten sich dann langsam wieder auf.