

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Lernen Sie, mithilfe der progressiven Muskelentspannung (kurz PME), entspannt auf Stress zu reagieren. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Anwendung der PME für die folgenden Muskelgruppen

Nehmen Sie sich ca. 20-30 Minuten Zeit. Wiederholen Sie die An- und Entspannungen der einzelnen Muskelgruppen ca. 3-5 Mal.

Die Entspannungsphase sollte immer länger sein als die Anspannung!

Richtwerte: Für die Anspannung ca. 5 Sek., für die Entspannung ca. 15 – 20 Sek.

Hände/Unterarme

- Hände zu Fäusten ballen
- locker lassen

Oberarme

- Arme anwinkeln, Bizeps anspannen (Hände bleiben locker, Schultern unten)
- locker lassen

Schultern

- Schultern leicht nach oben ziehen
- locker lassen

Beine

- Fersen in den Boden stemmen, Zehen nach oben ziehen
- locker lassen

Gesäß

- Gesäßmuskeln anspannen
- locker lassen

Bauch

- Bauchmuskeln anspannen (Bauch zum Nabel hin einziehen, Bauchdecken hart machen)
- locker lassen

Gesicht

- Augenbrauen hochziehen, Stirn in Falten
- locker lassen
- Nase rümpfen
- locker lassen
- Lippen aufeinander pressen, Zunge an den Gaumen
- locker lassen

Bei Bedarf alles noch einmal zusammen anspannen, halten, weiter atmen und locker lassen. Zum Schluss auf jeden Fall noch einmal nachspüren, die Entspannung wahrnehmen, genießen und langsam zurücknehmen!