



Der Entdecker dieses Entspannungsverfahren ist der amerikanische Arzt Edmund Jacobson. Er beschäftigte sich Anfang des 20. Jahrhunderts eingehend mit der Funktion der Muskeln und fand heraus, dass durch ein gezieltes Anspannen und anschließendes Lösen einzelner Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.

Wenn wir Angst haben, unter starker Anspannung oder Druck stehen, spannt sich automatisch unsere Muskulatur an, z. B. schließt man die Hände unbewusst zur Faust. Je größer die psychische Anspannung durch Ereignisse wie Stress, Angst oder Ärger ist, desto ausgeprägter sind auch die Muskelanspannungen. Unter Umständen können sich Blockaden ergeben, die Schmerzen und psychosomatische Störungen verursachen. Muskelanspannung ist die Folge von Stress

Das Verfahren gilt als eines der einfachsten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt und man kann es in wenigen Wochen lernen. Viele Menschen, die sich mit Entspannungstechniken schwer tun, können diese Methode mühelos erlernen. Sie ist sehr wirkungsvoll und fast überall und zu jeder Zeit anwendbar.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Entspannung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen.

Die progressive Muskelentspannung (PM) verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen. Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar. Die Methode ist sogar leichter zu erlernen als autogenes Training: Autogenes Training beruht auf autosuggestiver Basis, während die progressive Muskelentspannung eine rein körperliche Methode ist. Als Entspannungsmethode ist sie – neben der Behandlung von Verspannungen und Haltungsschäden - gut zur Stressbewältigung für nervöse und unruhige Menschen geeignet.

Wie wird's gemacht?

Das Prinzip dieser Tiefenentspannung ist denkbar einfach und beruht darauf Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel: Durch gezieltes Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung soll sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannen.

- Zunächst konzentriert man sich auf eine Muskelgruppe, z. B. die rechte Hand. Die Hand wird langsam zur Faust geballt. Dabei die Spannung in den Muskeln der rechten Hand spüren und die Muskeln immer stärker anspannen.
- Die Spannung etwa 5 bis 8 Sekunden halten.
- Anschließend die Hand etwa 30 Sekunden lang bewusst lockern. Übung wiederholen.
- Nach 40 Sekunden Entspannung geht man zur nächsten Muskelgruppe über.

Das Grundverfahren umfasst 16 Muskelgruppen, die nacheinander an- und anschließend wieder entspannt werden. Die Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Je höher der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung ist, desto größer ist auch der nachfolgende Entspannungszustand. Mit der Zeit lernt man, ein Gefühl für Anspannung und Entspannung (Relaxation) zu bekommen. Man merkt schnell, wie sich die Anzahl der Übungen steigern lässt, wie oft die Übungen wiederholt werden können und wann man aufhören sollte, um die positive Wirkung der progressiven Muskelrelaxation nicht ins Gegenteil zu verkehren. Progressiv, also voranschreitend ist das Training, da es der Übende nach der kurzen Anspannungsphase mit fortschreitender Praxis immer besser lernt, die entsprechende Muskelgruppe zu entspannen. Das setzt allerdings voraus, dass regelmäßig geübt wird.

Wann kommt PM zur Anwendung?

- Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz, Migräne
- Schmerzen
- Stress, innere Unruhe, Schlafstörungen, Angstzustände,
- Nervosität, Spannungsgefühle, psychovegetative Erschöpfungssyndrom
- Gesundheitsvorsorge - Toleranzerhöhungen gegenüber Stress
- Steigerung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
- Verbesserte Selbstaufmerksamkeit und erhöhte Sensibilität



Liegen Sie locker und möglichst gerade. Die Füße fallen leicht auseinander, die Arme liegen parallel zum Körper, die Handflächen weisen zum Boden. Die Lendenwirbelsäule sollte Bodenkontakt haben.

Legen Sie sich ein Kissen oder Nackenrolle unter den Kopf oder Nacken, damit Sie entspannt liegen. Achten Sie auf genaue Übungsausführung, Anspannung heißt nicht verkrampfen, spüren Sie die Anspannung der Muskulatur, vergessen Sie das Atmen nicht. Achten Sie immer auf die Muskelgruppe, die gerade angespannt ist. Sie werden merken, Sie fühlen sich nach den Übungen entspannter, ob im Gesicht, Nacken, Arm, Bauch, Rücken



u.s.w. Zum Abschluss werden alle Muskeln noch einmal gleichzeitig aktiv. Bleiben Sie noch einen Moment liegen, spüren Sie nach. Nehmen Sie beide Hände über den Kopf und strecken Sie die Beine, dann stellen Sie die Beine auf. Lockern Sie sich. Umfassen mit den Armen die Beine und schaukeln Sie auf der Wirbelsäule hin und her. Nun können Sie rückschonend aufstehen.

