



# Progressive Muskel-Relaxation

Die Entspannungstechnik nach Jacobson kann insbesondere von Sportlern in wenigen Sitzungen erlernt werden, da sie auf einem An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen beruht. Es wird jeweils eine Muskelgruppe für ca. 5 Sekunden angespannt und dann abrupt losgelassen. Darauf hin breitet sich ein Gefühl von Entspannung im entsprechenden Körperteil aus. Das Vorgehen:

1. Lege oder setze dich in eine bequeme Position.
2. Konzentriere dich für einen Moment auf deine Atmung. Beeinflusse sie nicht willentlich, sondern wende dich ihr einfach passiv zu.
3. Denke für dich: „ich bin ganz ruhig und entspannt“.
4. Fange beim dominanten Arm an: Balle die Faust. Lass nach ca. 5 Sekunden wieder los und spüre die sich ausbreitende Entspannung.
5. Wiederhole die Übung, bis die Entspannung deutlich wahrnehmbar ist.
6. Ziehe die Faust gegen die Schulter und spanne dabei Unter- und Oberarm an.
7. Balle die Faust des anderen Arms.
8. Spanne Unter- und Oberarm des zweiten Armes an.
9. Lege die Stirn in Falten und presse die Augen zu.
10. Drücke Unter- und Oberkiefer fest auf einander.
11. Ziehe die Schultern hoch, bis fast zu den Ohren.
12. Spanne die Bauchmuskulatur, indem du den Bauch bis zur Wirbelsäule zurückziehst.
13. Spanne die Oberschenkelmuskulatur des dominanten Beines: Drücke die Ferse fest gegen den Boden.
14. Spanne nun die Wadenmuskulatur desselben Beines an: Ziehe die Zehen nach vorne.
15. Gehe über zum anderen Bein.
16. Spanne in einem Mal alle Muskeln gleichzeitig an.
17. Fühle die Entspannung, die durch deinen ganzen Körper strömt!

Um den Entspannungszustand zurückzunehmen, zähle langsam bis 5:

1. Stelle dir den Raum vor, in dem du dich befindest
2. Bewege deine Finger
3. Bewege die Arme
4. Bewege die Beine
5. Mach die Augen auf