



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zur Einstimmung auf die Übungen

Mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation kannst Du lernen, Dich gut zu erholen und zu entspannen. Die Übungen dauern nur etwa 5 - 10 Minuten.

Nimm bitte zunächst einmal eine möglichst bequeme Körperhaltung im Sitzen oder Liegen ein.

Wenn Du im Sitzen üben möchtest, lehne Dich am besten gut an die Rückenlehne und lege die Arme locker auf die Oberschenkel. Stelle die Füße nebeneinander auf den Boden.

Falls Du liegen möchtest, ist die Rückenlage am besten. Vielleicht ist ein kleines Kissen unter dem Kopf angenehm. Die Arme liegen locker neben dem Körper und die Beine sind ausgestreckt.

Die Bekleidung sollte einigermaßen bequem sein.

Kurzform der PMR in 7 Schritten

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Rechter Arm | Rechte Hand zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, Unterarm zum Oberarm führen, anspannen |
| 2. Linker Arm | Linke Hand zur Faust ballen, Ellenbogen anwinkeln, Unterarm zum Oberarm führen, anspannen |
| 3. Schultern | Schultern Richtung Ohren ziehen |
| 4. Gesicht | Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Lippen zusammenpressen |
| 5. Rumpf | Schultern Richtung Wirbelsäule ziehen, Bauch anspannen |
| 6. Gesäß und Oberschenkel | Gesäß und Oberschenkel anspannen |
| 7. Unterschenkel und Füße | Unterschenkel und Füße anspannen |

Jeweils 5 Sekunden anspannen und 20 – 30 Sekunden locker lassen.

Bitte die Übungen 5 x in der Woche praktizieren!