

ENTSPANNUNGSVIDEO: PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Eine Frau sitzt auf einem Schreibtischstuhl in einem Büro und führt beispielhaft die Übung „Progressive Muskelrelaxation“ durch.

Schaue dir zunächst die Übung in Ruhe an und mache anschließend mit.

Die Progressive Muskelrelaxation – kurz PMR – wurde 1938 vom Mediziner Edmund Jacobson entwickelt. Du fokussierst Dich bei der PMR auf einzelne Körperteile und spannst einzelne Körperpartien oder Muskelgruppen so fest Du kannst an und hältst diese Spannung etwa 5-8 Sekunden.

Während Du eine Muskelgruppe aktiv und bewusst anspannst, bleibt Dein restlicher Körper ganz entspannt und Dein Atem fließt stets ruhig und gleichmäßig.

Nach der Anspannung lässt Du bewusst locker und entspannst diese Muskelgruppe für bis zu 30-45 Sekunden. In der Entspannungsphase fühlst Du in Dich hinein und nimmst das Gefühl zwischen An- und Entspannung bewusst wahr.

Such Dir einen Ort, an dem Du ungestört bist. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Schließe Deine Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Spanne nun alle Muskeln Deines Körpers gleichzeitig an – Hände zu Fäusten, Ellenbogen anwinkeln, Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinander pressen, Kopf nach hinten und Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke hart, Fersen fest auf den Boden und Zehenspitzen anziehen – 5-8 Sekunden halten, nicht verkrampfen, ruhig weiteratmen.

Löse die Spannung mit dem Ausatmen wieder und entspanne.

Beobachte den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt.

Spanne nun ein zweites Mal alle Muskeln Deines Körpers gleichzeitig an – Hände zu Fäusten, Ellenbogen anwinkeln, Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinander pressen, Kopf nach hinten und Schultern nach hinten unten zusammendrücken, Bauchdecke hart, Fersen fest auf den Boden und Zehenspitzen anziehen – 5-8 Sekunden halten, nicht verkrampfen, ruhig weiteratmen.

Löse die Spannung mit dem Ausatmen wieder und entspanne. Beobachte den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Versuche mit jedem Ausatmen alle Muskeln mehr und mehr loszulassen.

Komme langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück. Bewege Deine Hände und Füße, Deine Arme und Beine, räkle und strecke Dich. Atme einige Male tief ein und aus. Öffne Deine Augen und lächle.