

Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson

(vereinfachte Version von Marc Fiddike)

Nehmen Sie sich 20 - 30 Minuten Zeit. Suchen Sie sich zum Entspannen einen ruhigen Raum aus, wo Sie ungestört im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung Ihre Entspannungsübung durchführen können. Dämpfen Sie unter Tage das Licht ein wenig.

Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. Spannen Sie nun nacheinander jeden genannten Muskelbereich Ihres Körpers etwa 5 Sekunden lang an - gerade so stark, daß Sie ein leichtes Ziehen verspüren und ein deutliches Gefühl für die Lage der Muskeln haben; es soll nicht zu einer Verkrampfung kommen.

Dann lösen Sie die Spannung wieder, ohne sich viel dabei zu bewegen. Machen Sie sich etwa 25 Sekunden lang das Gefühl der Entspannung bewusst.

Wiederholen Sie Anspannung - Entspannung, wenn Sie die Entspannung nicht gleich beim ersten Mal empfinden. Während Sie die jeweiligen Muskeln anspannen, versuchen Sie alle anderen Muskeln so entspannt wie möglich zu halten.

Beginnen Sie mit der rechten Faust.

1. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (20 sek.)
2. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker
3. Nun spannen Sie den rechten Arm und die rechte Schulter an und lassen nach „5“ wieder locker
4. Spannen Sie nun den linken Arm und die linke Schulter an und lassen wieder locker
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so daß Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so daß eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn
7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder

8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannen Sie wieder

9. Spannen Sie nun den Nacken und Hinterkopf an, dann entspannen Sie wieder

10. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannen Sie wieder

11. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich

12. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder

13. Nun spannen Sie Ihren Brustbereich an und entspannen sich wieder

14. Nun spannen Sie den Bauch an und entspannen wieder

15. Spannen Sie nur die Hüft- und Gesäßmuskeln an, dann entspannen Sie wieder

16. Spannen Sie nun die Beine an. Dann entspannen Sie wieder

17. Drücken Sie die Füße nach unten, dann entspannen Sie wieder

18. Ziehen Sie die Füße nach oben, dann entspannen Sie wieder

Bleiben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig sitzen oder liegen und genießen Sie die Entspannung. Lassen Sie los und sich treiben.

Dann zählen Sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“, und stehen auf.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort „ganz“, beim Ausatmen das Wort „ruhig“.

Störende Gedanken lassen Sie vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Später, nach der Entspannungsübung können Sie sich eingehend damit beschäftigen.

Für manche Menschen ist es hilfreich, sich, statt das Wort "ruhig" zu denken, eine angenehme Situation vorzustellen.

Ich wünsche Ihnen gute Effekte!

Ihr Marc Fiddike