

Die positiven Wirkungen der Progressiven Muskelentspannung

- Folgende Verbesserungen können bei regelmäßigem Üben festgestellt werden.

Allgemein

- Das Immunsystem reagiert und arbeitet harmonischer.
- Die Atmung wird langsamer und gleichmäßiger.
- Das allgemeine Wohlbefinden bessert sich.
- Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit werden gesteigert.

Psyche

- Störungen die auf Angst und Anspannung beruhen bessern sich.
- Psychosomatische Beschwerden wie z. B. Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus oder Asthma nehmen nach und nach ab.
- Schwierige Situationen können mit Gelassenheit begegnet werden.

Herz-Kreislaufsystem

- Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich.
- Die Durchblutung vor allem in den Extremitäten, nimmt zu, → seltener kalte Hände oder Füße.
- Auch die Durchblutung des Herzens verbessert sich, wodurch Herz-Kreislaufkrankungen vorgebeugt wird.

Innere Organe

- Alle inneren Organe werden gestärkt und besser durchblutet.
- Die Verdauung funktioniert besser.

Schmerzen

- Chronische Schmerzen, aber auch vorübergehend auftretende Rücken oder Gelenkschmerzen werden reduziert oder verschwinden ganz.

Vorbereitung vor dem Üben

- Eine angenehme und bequeme Position einnehmen.
- Während der Übung kann die Körperhaltung verändert werden.
- Brille ablegen / evtl. Kontaktlinsen raus nehmen.
- Darauf achten ungestört zu sein (Handy/ Telefon).
- Am besten Schuhe ausziehen → warme Socken anziehen.
- Vor dem Üben evtl. zur Toilette gehen.
- Ein paar bewusste Atemzüge können helfen zur Ruhe zu kommen, das ausatmen verlängern.
- Für die komplette Übung ungefähr eine halbe Stunde einplanen.
- Füße sanfter anspannen als die Hände und Arme.

Die fünf Phasen des Übens

- Hinspüren
- Anspannen
- Spannung halten (darauf achten weiter zu atmen)
- Loslassen
- Nachspüren

Ablauf der Übung mit 17 Muskelgruppen

Ungefähr 5-10 Sekunden anspannen ohne zu verkrampfen, danach ungefähr eine Minute nachspüren und entspannen.

Hände & Arme

Rechte (bei Linkshändern die linke) Hand und Unterarm

Anweisung: Eine Faust machen und anspannen

Rechter (bei Linkshändern der linke) Oberarm

Anweisung: Den angewinkelten Ellbogen gegen den Körper drücken

Linke (bei Linkshändern die rechte) Hand und Unterarm

Anweisung: Eine Faust machen und anspannen

Linker (bei Linkshändern der rechte) Oberarm

Anweisung: Den angewinkelten Ellbogen gegen den Körper drücken

Die Stirn

Anweisung: Die Augenbrauen so stark wie möglich anheben

Obere Wangenpartie und Nase

Anweisung: Augen zusammenkneifen und die Nase rümpfen

Untere Wangenpartie und Kiefer

Anweisung: Lippen fest zusammenpressen, Mundwinkel zu den Ohren ziehen

Nacken und Hals

Anweisung: Kopf senken, Kinn Richtung Brust ziehen

Brust, Schultern und obere Rückenpartie

Anweisung: Schultern nach oben und hinten ziehen, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule

Bauchmuskulatur

Anweisung: Entweder die Bauchdecke fest nach außen drücken oder den Bauch fest einziehen in Richtung Wirbelsäule

Gesäß-und Beckenmuskulatur

Anweisung: Gesäß- und Beckenmuskulatur fest anspannen, Pobacken zusammenkneifen

Rechter Oberschenkel

Anweisung: Rechten Fuß fest in den Boden drücken/ nach vorne ausstrecken, liegen das Bein leicht anheben

Rechter Unterschenkel

Anweisung: Ferse in den Boden drücken

Rechter Fuß

Anweisung: Den Fuß leicht anheben und die Zehen spreizen/ einrollen

Linker Oberschenkel

Anweisung: Linken Fuß fest in den Boden drücken/ nach vorne ausstrecken, im liegen das Bein leicht anheben

Linker Unterschenkel

Anweisung: Ferse in den Boden drücken

Linker Fuß

Anweisung: Den Fuß leicht anheben und die Zehen spreizen/ einrollen

Nachdem alle Körperteile nacheinander entspannt wurden, ruhig noch einige Minuten die Entspannung genießen. Nachspüren ob es noch verspannte Körperstellen gibt und diese durch bewusstes atmen auflösen. Vielleicht nochmals gedanklich alle Körperbereiche durchgehen und wahrnehmen wie sich der Körper nach der Entspannung anfühlt.

Die Rücknahme

Um nach dem Entspannungstraining wieder ganz fit und munter zu sein, ist eine aktive Rücknahme von großer Bedeutung, damit der Kreislauf wieder richtig in Schwung kommen.

Das kann in drei Schritten erfolgen:

1. Ein paar Mal kräftig durchatmen
2. Den Körper ausgiebig recken und strecken, die Hände mehrmals zu Fäusten ballen.
3. Danach die Augen öffnen und die Aufmerksamkeit auf das Alltagsgeschehen richten.

Viel Freude beim Üben und entspannen...