

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Vorbereitung:

Finde einen ruhigen und bequemen Platz, wo du nicht gestört wirst.

Setze dich auf einen Stuhl oder lege dich flach auf den Rücken. Achte darauf, dass deine Kleidung locker sitzt.

Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus, um dich zu beruhigen.



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin
Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

Fokussiere dich auf deine Atmung:

Atme tief in den Bauch ein und aus.

Konzentriere dich auf den Atemfluss und lass alle Gedanken zur Ruhe kommen.

Beginne mit den Händen und Unterarmen:

Balle deine rechte Hand zu einer Faust und spanne sie für etwa 5-7 Sekunden an.

Achte darauf, die Spannung zu spüren, ohne Schmerzen zu verursachen.

Lasse die Faust langsam los und entspanne die Hand für etwa 15-20 Sekunden.

Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Wechsle zur linken Hand und wiederhole den Vorgang:

Balle deine linke Hand zu einer Faust und halte die Spannung für 5-7 Sekunden.

Lasse die Faust los und entspanne die Hand für 15-20 Sekunden.

Nacken und Schultern:

Ziehe deine Schultern nach oben in Richtung Ohren und halte die Spannung für 5-7 Sekunden.

Lasse los und entspanne für 15-20 Sekunden. Spüre, wie sich die Spannung löst.

Gesicht:

Runzle die Stirn und spanne das Gesicht an für 5-7 Sekunden.

Lasse los und entspanne für 15-20 Sekunden.

Brust und Bauch:

Ziehe deinen Bauch ein und spanne die Muskeln an für 5-7
Sekunden.

Lasse los und entspanne für 15-20 Sekunden.

Oberschenkel und Gesäß:

Spanne deine Oberschenkelmuskeln und Gesäßmuskeln an für 5-7 Sekunden.

Lasse los und entspanne für 15-20 Sekunden.

Unterschenkel und Füße:

Ziehe deine Zehen zu dir hin und spanne die Unterschenkel an für 5-7 Sekunden.

Lasse los und entspanne für 15-20 Sekunden.

Abschluss:

Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt anfühlt.

Nimm dir ein paar tiefe Atemzüge und genieße den Zustand der Entspannung.

Langsame Rückkehr:

Öffne langsam deine Augen und kehre sanft in den Raum zurück.

Strecke dich ein wenig, bevor du aufstehst.

Wiederhole diese Übung regelmäßig, um dauerhafte Entspannung und

Wohlbefinden zu fördern.

Du wirst feststellen, dass du immer besser darin wirst, Anspannung und Entspannung zu unterscheiden und dich leichter entspannen kannst.