



## Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Bei dieser Methode geht es darum, verschiedene Muskelgruppen erst anzuspannen und dann ganz bewusst wieder lockerzulassen. So können gezielt verspannte Stellen gelockert werden. Ein schöner Nebeneffekt ist dabei auch noch eine mentale Entspannung.

### Was braucht es hierfür?

- 20-30 Minuten Zeit
- Einen bequemen und ruhigen Ort, wo Du nicht gestört wirst. Also Handy auf Lautlos, Fenster zu und Schild „bitte nicht stören“ an die Türe
- am besten funktioniert es im Liegen, geht aber auch im Sitzen
- Regelmäßigkeit ist hier der Schlüssel. Versuch diese Übung einmal am Tag in deinen Ablauf einzubauen. Dies kann zum Einschlafen sein, direkt nach dem Wachwerden, als bewusste Nachmittagspause etc. Je regelmäßiger Du die Übung machst, umso schneller kannst Du zukünftig bewusst und schnell Deine Muskeln entspannen

### Persönliche Favoriten an PMR Angeboten

Vielen fällt diese Übung mit Hilfe einer gesprochenen Anleitung leichter. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten im Netz. Wichtig ist beim Suchen, dass Dir die Stimme gefällt, der Ablauf, die Geschwindigkeit und Dauer. Probiert einfach verschiedene Angebote aus.

- die App der „Schmerzklinik Kiel“: Dort gibt es die gesprochene Anleitung speziell für Kinder und Erwachsene, die lange Variante und auch eine Kurzvariante
- „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ von Martin Polakov: Hier gibt es verschiedene Varianten, u.a. eine Kurzform, speziell zum Einschlafen, speziell für Nackenverspannungen etc.

### Wie funktioniert die PMR? (Progressive Muskelrelaxation)

Es werden nacheinander die 16 großen Muskelgruppen im Körper durchgegangen. Zuerst wird das genannte Körperteil mit dem Einatmen ca. 10 Sekunden angespannt. Dabei ist keine maximale Kraft nötig. Wichtig ist nur, dass du eine Anspannung spürst.



Dann wird mit dem Ausatmen der Muskel komplett entspannt. Nun kannst Du ca. 30 Sekunden in den Muskel nachspüren und ganz bewusst den Unterschied wahrnehmen. Dabei lässt Du Deinen Atem einfach fließen ohne darauf Einfluss zu nehmen.

Noch ein Tipp aus eigener Erfahrung: Entspannung kann man nicht erzwingen. Es wird Tage geben, da wird die Übung einfach nicht funktionieren, weil Du ständig mit Deinen Gedanken abschweifst und „wo anders“ bist. Lass Dich davon nicht ärgern, sondern akzeptier dies. Beim nächsten Mal klappts wieder besser 😊.

### Anleitung:

**(1)** Balle mit dem Einatmen Deine Hände zu Fäusten und halte diesen Zustand für ca. 10 Sekunden. Mit dem Ausatmen lass dann die Hände wieder ganz locker werden. Lass das Gefühl auf Dich wirken, wenn die Anspannung nachlässt.

**(2)** Drücke nun mit dem Einatmen Deine Handflächen fest auf die Unterfläche unter Dir. So spannst Du Deine Unterarmmuskeln an. Halte diesen Zustand auch wieder für 10 Sekunden und lasse dann mit dem Ausatmen locker.

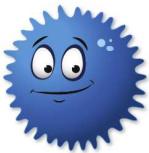
**(3)** Nun kommen wir zur nächsten Muskelgruppe. Beuge Deine Unterarme so, dass sie im rechten Winkel zu Deinen Oberarmen stehen und spanne so mit dem Einatmen Deine Oberarmmuskeln an. Auch hier wieder 10 Sekunden lang anspannen und dann mit dem Ausatmen wieder ganz lockerlassen und das Gefühl genießen.

**(4)** Im nächsten Schritt kommen wir zu den Gesichtsmuskeln. Runzle die Stirn. Öffne die Augen weit, ziehe Deine Augenbrauen nach oben und forme Deinen Mund zu einem großen O. Auch diese Übung für ca. 10 Sekunden halten und wieder lockerlassen. Merkst Du wie sich Dein Gesicht ganz glatt anfühlt?

**(5)** Jetzt die Augenbrauen fest zusammenziehen, die Nase rümpfen und einen spitzen Kussmund formen. So entstehen die senkrechten Falten auf der Stirn. Den Zustand halten und dann ganz wieder lockerlassen und das Entspannungsgefühl wahrnehmen.

**(6)** Jetzt ganz fest die Lippen aufeinanderdrücken, die Zähne zusammenbeißen und die Zunge gegen den Gaumen drücken. Halte diesen Zustand wieder für 10 Sekunden. Dann langsam wieder lockern.

**(7)** Solltest Du liegen, drücke jetzt für 10 Sekunden Deinen Hinterkopf auf die Unterlage und ziehe Deine Schultern soweit es geht zu den Ohren hoch. Dann mit dem Ausatmen wieder lockerlassen. Wenn Du sitzt, drücke Deinen Hinterkopf in den Nacken und halte die Anspannung für dieselbe Zeit.



**(8)** Jetzt die Schulterblätter ganz fest zusammenziehen, kurz halten und dann ganz langsam wieder loslassen. Na, fühlst Du Dich schon ein bisschen entspannter? ;-).

**(9)** Bilde nun ein leichtes Hohlkreuz und schiebe Deinen Bauch nach vorne. Konzentriere Dich auf die Anspannung, die hierdurch entsteht und halte sie wieder kurz. Dann kannst Du wieder aus dem Hohlkreuz in Deine normale Position zurückkehren.

**(10)** Spanne jetzt Deinen Po an und zieh Deinen Bauch zusätzlich ein. Halte den Zustand und dann wieder ganz lockerlassen.

**(15)** Strecke jetzt Deine Beine aus und spanne Deine Ober- und Unterschenkel an, indem Du Deine Knie und Fersen gegen die Unterlage drückst und Deine Zehen zu Dir hinziehest. Halte den Zustand und lass dann wieder locker.