
„Progressive Muskelrelaxation“

Aufgabe

- ❖ Im Anhang findest du zwei Audioversionen zur Progressiven Muskelentspannung
- ❖ Du kannst dir aussuchen, ob du die Übung 20 Minuten machen möchtest, oder 35 Minuten
- ❖ Setze dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich hin
- ❖ Versuche dich während der Übung auf die Anweisungen bzw. auf die Anspannung in den Muskeln und der Entspannungsphase zu konzentrieren
- ❖ Beachte dabei, dass du die Muskel nur so weit anspannt, wie es dir möglich ist (sollte eine Muskelgruppe weh tun, dann versuche die Anspannung zu minimieren)

Hintergrundinformation

Das Verfahren der "Progressiven Muskelrelaxation", wurde in den 30er Jahren von dem Amerikaner Edmund Jacobson entwickelt, es ist daher auch unter der Bezeichnung "Jacobson-Entspannung" bekannt. Ziel dieses Verfahrens ist es, sich in oder nach stressreichen Situationen entspannen zu können. Dies geschieht durch ein starkes Anspannen verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einem Entspannen der jeweiligen Muskelpartien. Dadurch wird die Sensibilität für die muskuläre Anspannung und für physische und psychische Anspannung generell erhöht und somit die Möglichkeit geschaffen, diesen Anspannungen entgegenzuwirken, bzw. sie erst gar nicht entstehen zu lassen.

Durch zunächst rein körperliche Entspannung wird dabei ein innerer Ruhe- und Entspannungszustand herbeigeführt.