

Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung (PMR)

Einleitung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur körperlichen und geistigen Entspannung. Durch das bewusste Anspannen und anschließende Lösen bestimmter Muskelgruppen kann Stress reduziert und eine tiefe Entspannung erreicht werden. Diese Anleitung führt Schritt für Schritt durch eine PMR-Sitzung. Vorbereitung:

Geeignete Umgebung:

- Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Setzen oder legen Sie sich in eine entspannte Position (z. B. auf eine Matte oder in einen bequemen Stuhl).
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Konzentrieren Sie sich darauf, den Atem fließen zu lassen, ohne ihn zu erzwingen.

Durchführung der Progressiven Muskelentspannung:

Die Übung erfolgt durch gezieltes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Jede Muskelgruppe wird für etwa 5-10 Sekunden angespannt und dann für 15-20 Sekunden entspannt.

1. Hände und Arme

- Machen Sie eine Faust mit der rechten Hand, spannen Sie den Unterarm an. Halten, dann lösen.
- Wiederholen Sie dies mit der linken Hand.
- Spannen Sie beide Arme gleichzeitig an und entspannen Sie sie anschließend.

2. Schultern und Nacken

- Ziehen Sie die Schultern nach oben in Richtung Ohren. Halten, dann lösen.
- Bewegen Sie den Kopf sanft von einer Seite zur anderen.

3. Gesicht und Kiefer

- Pressen Sie die Lippen aufeinander und runzeln Sie die Stirn. Halten, dann lösen.
- Öffnen Sie den Mund weit, um den Kiefer zu entspannen.

4. Brust und Bauch

- Ziehen Sie die Schultern nach hinten und spannen Sie die Brustmuskulatur an. Halten, dann lösen.
- Ziehen Sie den Bauch ein, halten Sie die Spannung und entspannen Sie dann.

5. Beine und Füße

- Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie sie gegen den Boden drücken. Halten, dann lösen.
- Ziehen Sie die Zehen in Richtung Gesicht, halten Sie, dann entspannen.
- Drücken Sie die Füße fest auf den Boden, halten Sie die Spannung, dann lösen.

Nachruhe und Abschluss:

1. Nach der letzten Entspannungsphase verweilen Sie einige Minuten in der entspannten Position.
2. Spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper anfühlt.
3. Atmen Sie tief ein und aus und bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen.
4. Öffnen Sie die Augen und kehren Sie bewusst in den Alltag zurück.

Tipps für die Anwendung:

- Führen Sie die Übung regelmäßig durch, um langfristige Entspannungseffekte zu erzielen.
- Falls Sie unter Muskelverspannungen oder Stress leiden, kann PMR helfen, Spannungen zu lösen.
- Die PMR kann in Kombination mit Atemtechniken oder Meditation verstärkt werden.

Mit dieser Methode können Sie Ihr körperliches Wohlbefinden steigern und Stress gezielt abbauen. Viel Erfolg bei Ihrer PMR-Sitzung!