

ANLEITUNG PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON (PME)

Diese Übung dauert etwa zehn bis zwanzig Minuten.

Sorge für eine störungsfreie Umgebung, in der es nicht zu kalt ist. Du kannst diese Übungen sowohl in Sitzen als auch im Liegen durchführen. Es ist hilfreich, wenn du für lockere, bequeme Kleidung sorgst, die dich nicht einengt. Wenn du die Übung im Sitzen durchführen möchtest, suche dir einen Stuhl mit Lehne. Im Liegen Sorge für eine feste Unterlage, auf der du gerade liegen kannst und unterlagere deinen Kopf mit einem kleinen Kissen. Die Hände liegen neben dem Körper oder beim Sitzen im Schoß. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.

Spanne nun zunächst deine rechte Hand und deinen rechten Arm für fünf bis zehn Sekunden kräftig an. Die Anspannung soll nicht schmerzhaft sein, aber schon so intensiv, dass du dich für diese kurze Zeit richtig anstrengst. Löse dann die angespannten Muskeln und lasse deine Arme sinken. Spüre nun den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung und fühle, wie sich die Muskulatur deiner rechten Hand und deines rechten Armes nun anfühlen. Du wirst feststellen, dass sie durch die Aktivität der Muskeln kräftig durchblutet werden und sich möglicherweise auch warm anfühlen. Wiederhole nun die Übung mit der linken Hand und dem linken Arm: fünf bis zehn Sekunden eine Faust ballen und den Arm kräftig anspannen. Entspanne dann für fünfzehn bis dreißig Sekunden und spüre auch hier den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Die nächste Körperregion ist der Schulter- und Nackenbereich. Ziehe deine Schultern nach oben, so weit du kannst, und spanne die Muskulatur für fünf bis zehn Sekunden an, bevor du die Schultern sinken lässt und fünfzehn bis dreißig Sekunden entspannst. Achte darauf, dass deine Atmung weiterhin ruhig fließen kann. Nach den Schultern sind die Gesichts- und die Kopfmuskulatur dran: Spanne zunächst die Kiefermuskulatur an, indem du die Zähne zusammenbeißt und für fünf bis zehn Sekunden lang kräftig zusammengebissen hältst. Löse dann die Kiefermuskulatur und spüre die angenehme Entspannung. Spanne die Gesichtsmuskulatur an, indem du die Augen fest zusammenkneifst und den Mund aufreißt. Das sieht lustig aus, ist aber eine effektive Möglichkeit, die gesamte Gesichtsmuskulatur anzuspannen. Halte diese Grimasse für fünf bis zehn Sekunden und löse dann die Muskulatur. Spüre auch hier den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Als Nächstes ist dein Rücken dran: Mache für fünf bis zehn Sekunden deinen Rücken ganz fest, steif und grade und lasse ihn dann wieder los. Spüre die Entspannung. Ziehe dann deinen Bauch ein und halte ebenfalls diese Anspannung für fünf bis zehn Sekunden, bevor du wieder entspannst. Um den Beckenbereich zu entspannen, ist es hilfreich, wenn du deine Gesäßmuskulatur für fünf bis zehn Sekunden kräftig angespannt, hältst und dann wieder loslässt. Wenn du in der Lage bist, deinen Beckenboden bewusst anzuspannen, halte auch diesen für fünf bis zehn Sekunden kräftig angespannt, bevor du wieder loslässt. Zuletzt sind deine Beine und Füße dran: Spanne die Oberschenkelmuskulatur deines rechten Beines und den rechten Fuß sowie die rechte Wade kräftig an, indem du den Fuß zu dir heran- bzw. mit der Spitze nach oben ziehst, sodass die Wadenmuskulatur kräftig angespannt wird. Halte gleichzeitig die Oberschenkelmuskulatur angespannt und bleibe für fünf bis zehn Sekunden in dieser Anspannung. Dann löse die Muskulatur des rechten Beines und spüre nach. Wechsle zuletzt zum linken Bein, spanne auch hier die Oberschenkelmuskulatur an, ziehe deine Fußspitze heran und spüre, wie dadurch deine Ferse ebenfalls angespannt wird. Halte diese Position für ca. fünf bis zehn Sekunden, bevor du sie wieder löst. Du hast nun deinen gesamten Körper einmal angespannt und wieder entspannt. Bleibe noch für einige Momente liegen bzw. in einer entspannt-aufrechten Position auf dem Stuhl sitzen und spüre, wie sich dein Körper nun anfühlt: angenehm entspannt und warm. Achte auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Zum Schluss darfst du dich kräftig strecken, vielleicht gähnen und räkeln und wieder mit einer Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen.