



Übungskatalog zur Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

7er Abfolge:

Schaffe dir eine ruhige, entspannte Umgebung (Raumtemperatur, Lautstärke, Beleuchtung). Nimm eine gemütliche Position ein - PMR kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Achte auf eine ruhige, tiefe Atmung und einen lockeren, entspannten Unterkiefer.

Balle mit dem nächsten Atemzug die rechte Hand zur Faust. Drücke den Unterarm auf die Unterlage. Halte die Spannung für 5 Sekunden. Behalte deine ruhige Atmung bei, vielleicht hilft es dir durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Mit der nächsten Ausatmung löse die Faust und lass Hände und Unterarme ganz locker. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in deine rechte Hand und den Arm hinein. Hat sich etwas verändert?

Balle mit dem nächsten Atemzug die linke Hand zur Faust. Drücke den Unterarm auf die Unterlage. Halte die Spannung für 5 Sekunden. Mit der nächsten Ausatmung löse die Faust und lass Hände und Unterarme ganz locker. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in deine linke Hand und den Arm hinein. Hat sich etwas verändert?

Nun konzentriere dich auf dein Gesicht – Runzle die Stirn, kneife die Lider zusammen, spitze die Lippen und drücke die Zähne aufeinander. Achte weiterhin auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung. Löse die Spannung nach einigen Atemzügen mit der Ausatmung. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in dein Gesicht hinein. Hat sich etwas verändert?

Konzentriere dich nun auf deinen Hals und deine Schultern – spanne die Halsmuskulatur an und drücke die Schultern in die Unterlage. Achte weiterhin auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung. Löse die Spannung nach einigen Atemzügen mit der Ausatmung. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in deinen Hals und deine Schultern hinein. Hat sich etwas verändert?

Nun konzentriere dich auf deinen Rumpf. Spanne die Bauchmuskeln an und drücke Rücken und Gesäß auf die Unterlage. Achte weiterhin auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung. Löse die Spannung nach einigen Atemzügen mit der Ausatmung. Spüre, wie alle Anspannung

entweicht. Fühle in deinen Bauch, deinen Rücken und dein Gesäß hinein. Hat sich etwas verändert?

Mit dem nächsten Atemzug kralle die Zehen des rechten Fußes, als wolltest du etwas aufheben. Drücke Fersen und Unterschenkel in die Unterlage. Halte die Spannung für 5 Sekunden. Behalte deine ruhige Atmung bei. Mit der nächsten Ausatmung löse den Fuß und lass Fuß und Bein ganz locker. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in deinen rechten Fuß und Unterarm hinein. Hat sich etwas verändert?

Nun kralle die Zehen des linken Fußes, als wolltest du etwas aufheben. Drücke Fersen und Unterschenkel in die Unterlage. Halte die Spannung für 5 Sekunden. Behalte deine ruhige Atmung bei. Mit der nächsten Ausatmung löse den Fuß und lass Fuß und Bein ganz locker. Spüre, wie alle Anspannung entweicht. Fühle in deinen linken Fuß und Unterarm hinein. Hat sich etwas verändert?

Zum Abschluss wandere gedanklich noch einmal durch alle Körperteile. Wie fühlen sich deine Hände und Arme, dein Gesicht mit Stirn, Augen und Lippen, dein Hals, deine Schultern, dein Bauch, Rücken und Gesäß, deine Beine und Füße nun an? Genieße noch einige Minuten die Ruhe und Entspannung. Atme tief ein und aus, dann beginne dich zu räkeln und zu strecken, öffne bewusst deine Augen und komme langsam über die Seite in den Sitz.