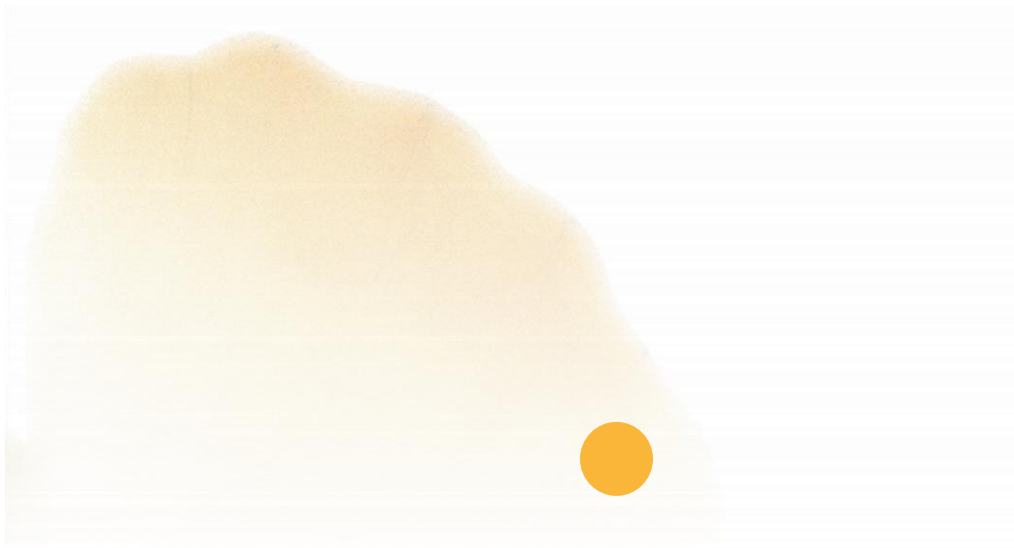




**Progressive
Muskelrelaxation
nach Jacobson**

Edmund Jacobson 1885 - 1976



Verfasserin, Renate Zach 2/2016

VORTEILE DER „BODY 2 BRAIN BOTSCHAFT“

Die willentliche Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen löst Restspannungen (löst auch seelische Blockaden), schult unser Wahrnehmungsvermögen, führt zu Stressreduktion, kann Angst vermindern und wirkt positiv auf unser körperliches/psychisches/seelisches Befinden. Regelmäßiges Üben (gefördert wird, was gefordert wird) unterstützt uns, das SELBST besser wahrzunehmen, SELBSTFÜRSORGE zu übernehmen und die Balance zwischen TUN und (Los)LASSEN (Gelassenheit) im Alltag zu finden. Stressreduktion führt zu einem langsameren Pulsschlag, zu einer Verbesserung der Atmung, zu einer besseren Sauerstoffaufnahme und Hirndurchblutung (mentale Frische, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit), führt zur Blutdrucksenkung und verbessert langfristig unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

UNTERSTÜTZENDE MAßNAHMEN

- Zeit und Ruhe, stimmiges Umfeld (Wohlfühlplatz), ideal wäre die herzliche Geborgenheit mit Gleichgesinnten (Gruppe als Energiefeld), bewusster Verzicht auf äußere Einflüsse (Handy ausschalten). Aber auch das Erlernen dieser Methode im Einzelsetting kann von Vorteil sein (Privatsphäre, sein Tempo finden und selbst bestimmen, den(die) Trainer(in) für sich alleine haben, mehr Zeit für persönliche Rückmeldung...)
- Bequemer Sessel, bequeme Kleidung, ggf. Fremdkörper (Schmuck, Uhr, ..) entfernen „Weglassen was nicht notwendig ist, der Luxus des Einfachen“.
- Einfühlsame, kompetente, geschulte und selbsterfahrene Trainerin oder Trainer

Dauer der Übung -> 15 – 20 Minuten

5 – 7 Sekunden Anspannung, 40 – 45 Sekunde Entspannung

Optimal: 2 Übungseinheiten am Tag

Jede Muskelgruppe wird zweimal angespannt und gelockert.



DIE REIHENFOLGE DER 16 MUSKELGRUPPEN

- 1) Dominante Hand und Unterarm
- 2) Dominanter Oberarm
- 3) Nicht dominante Hand und Unterarm
- 4) Nicht dominanter Oberarm
- 5) Stirn
- 6) Obere Wangenpartie und Nase
- 7) Untere Wangenpartie und Kiefer
- 8) Nacken und Hals
- 9) Brust, Schultern und Rücken
- 10) Bauchmuskulatur
- 11) Dominanter Oberschenkel
- 12) Dominanter Unterschenkel
- 13) Dominanter Fuß
- 14) Nicht dominanter Oberschenkel
- 15) Nicht dominanter Unterschenkel
- 16) Nicht dominanter Fuß