



## Informationen zur Progressiven Muskelentspannung (PMR)

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PMR) werden verschiedene Muskelpartien angespannt und wieder entspannt, um darüber den ganzen Körper zu entspannen. Gleichzeitig dient PMR der Wahrnehmungsschulung. Anspannungen und beginnende Verspannungen können rechtzeitig wahrgenommen werden, um dann entsprechend gezielt mit Entspannung darauf zu reagieren.

### Übung:

Zu Beginn täglich üben!

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und nehmen Sie sich ausreichend Zeit.

Mit zunehmender Übung entspannt sich der Körper immer schneller und besser. Dennoch gelingt natürlich nicht jede Entspannungsübung gleich gut - Schwankungen der Tagesform gibt es ja in allen Tätigkeitsbereichen des Lebens.

### Körperhaltung:

Bequemlichkeit ist wichtig! Sie können Entspannungsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen durchführen. Möglichst keine Gliedmaßen überkreuzen (d.h. nicht Arme verschränken oder Beine übereinander schlagen), da sonst die Durchblutung der Muskulatur eingeschränkt wird.

### Konzentration:

Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf sich selber, auf ihren Körper und ihre inneren Vorgänge. Klar, Ihre Aufmerksamkeit wird ab und zu durch Geräusche, abschweifende Gedanken oder Körperempfindungen abgelenkt werden. Das ist ganz normal, ärgern Sie sich also nicht darüber. Wenn Sie feststellen, dass Sie abgelenkt sind, so nehmen Sie es ruhig hin und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Entspannung der Muskulatur, so gut es eben geht.

## Entspannungszeichen:

An folgenden Zeichen können Sie erkennen, dass Ihr Körper beginnt, sich zu entspannen: Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Kribbeln, Prickeln, Strömen, Pulsieren, Gurgeln des Bauches, Lockerung der Muskeln... Die deutlichsten Entspannungszeichen machen sich häufig zuerst in den Händen bemerkbar.

## Progressive Muskelentspannung (lang):

Spannen Sie die einzelnen Körperteile an, halten Sie die Spannung für ca. 6-8 Sekunden und dann entspannen Sie wieder. Bei der Anspannung ist es wichtig, ein mittleres Anspannungsniveau zu erreichen - also so stark anspannen, dass man gut eine Anspannung merkt, aber nicht so stark, dass es unangenehm ist. Achten Sie darauf, wie sich die Anspannung und Entspannung im Körper anfühlt.

1. rechte Hand zur Faust ballen, Arme anwinkeln
2. linke Hand zur Faust ballen, Arme anwinkeln
3. Stirn runzeln
4. Mundwinkel nach hinten ziehen oder Frosch-Kuss-Mund
5. Nacken anspannen, Kinn zur Brust ziehen
6. Schultern nach oben (in Richtung der Ohren) ziehen
7. Rücken nach oben durchbeugen, Hohlkreuz machen
8. Bauchmuskeln anspannen
9. Zehen des rechten Fußes in Richtung Gesicht ziehen, rechtes Bein anspannen
10. Zehen des linken Fußes in Richtung Gesicht ziehen, linkes Bein anspannen

## Progressive Muskelentspannung (kurz):

1. beide Hände zu Fäusten ballen, Arme anwinkeln
2. Schultern nach oben ziehen
3. Stirn runzeln und Frosch-Kuss-Mund
4. Zehen beider Füße in Richtung Gesicht ziehen, beide Beine anspannen

Zwischen den einzelnen Anspannungsphasen entspannen, Muskeln locker lassen, bewusst spüren, wie sich die Muskulatur anfühlt. Atmen Sie ruhig und entspannt. Achten Sie darauf, auch in den Anspannungsphasen bei der PMR einfach weiterzuatmen und nicht den Atem anzuhalten. Nehmen Sie sich am Ende der Übung noch etwas Zeit ruhig liegenzubleiben und zu entspannen.