

Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobsen)

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) beruht auf dem Prinzip, spezifische Muskelgruppen gezielt anzuspannen und die darauf folgende Entspannung bewusst wahrzunehmen. Der Vergleich von muskulären Anspannungs- und Entspannungszuständen ermöglicht damit eine zunehmende Spannungskontrolle und unterstützt die Entwicklung der Körperwahrnehmung.

Zielstellung der Übung

- Lenkung der Aufmerksamkeit auf Spannungszustände
- Bewirken von Kontrasterlebnissen durch den systematischen Wechsel von Anspannung und Entspannung

Beschreibung der Ausführung

Der Zyklus "Anspannung - Entspannung" läuft in zwei Phasen ab:

1. Die Anspannungsphase umfasst eine Zeitspanne von ca. 5 - 10 sec.
2. Innerhalb der Entspannungsphase (ca. 30 - 60 sec) sollte die Anspannung aus der aktivierten Muskulatur "herausströmen".

Zweimalige Durchführung des Zyklus "Anspannung - Entspannung" jeder einzelnen Muskelpartie

1. Rechte Hand, Unterarm und Oberarm

Rechte Hand zur Faust ballen, Unterarm anwinkeln und den Arm gegen die Unterlage drücken Alternative: Hand zur Faust ballen und gestreckten Arm gegen die Unterlage drücken

2. Linke Hand, Unterarm und Oberarm

Linke Hand zur Faust ballen, Unterarm anwinkeln und den Arm gegen die Unterlage drücken Alternative: Hand zur Faust ballen und gestreckten Arm gegen die Unterlage Drücken

3. Gesicht

"Kleines" Gesicht machen (Zähne zusammenbeißen, Lippen aufeinanderpressen, Nase rümpfen und Stirn runzeln)

4. Hals und Nacken

Kinn Richtung Brust ziehen und den Hinterkopf leicht gegen die Unterlage drücken

5. Schultern und Rumpf

Den Rumpf hart wie ein Brett gestalten, Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, den Bauch anspannen und den Rücken nach unten drücken (Gesäß anspannen)

6. Rechtes Bein

Gestrecktes Bein nach unten gegen den Boden drücken, die Zehen des rechten Beines Richtung Schienbeines heranziehen und Ferse nach unten gegen den Boden drücken

Alternative: Zehen strecken und Fuß nach innen drehen oder gestrecktes Bein leicht abheben

7. Linkes Bein

Gestrecktes Bein nach unten gegen den Boden drücken, die Zehen des rechten Beines Richtung Schienbeines heranziehen und Ferse nach unten gegen den Boden drücken
Alternative: Zehen strecken und Fuß nach innen drehen oder gestrecktes Bein leicht abheben