

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und planen sie zu Beginn ihrer Übungen ca. 20 Minuten Zeit ein.

- bei „**Jetzt**“ bauen Sie die Spannung in der betreffenden Muskelgruppe auf, halten Sie die Spannung angenehm und für ca. 15 Sekunden
- Atmen Sie die ganze Zeit über ruhig weiter, sowohl in Anspannung als auch in Entspannung
- bei „**Gut, entspannen**“ lösen Sie die Anspannung auf

Vorsicht in verletzten Bereichen, bei Narben oder Schmerzen, lassen sie in diesen Bereichen die Anspannung aus und genießen stattdessen die Entspannung und den Fluss Ihrer Atmung.

**Generell sollte die Anspannung stets angenehm bleiben.**

1. **Hände, Unterarme** → Fäuste machen
2. **Oberarme** → Ellenbogen in die Unterlage drücken / Handflächen auf die Schultern
3. **Stirn** → Augen geschlossen, Augenbrauen hochziehen
4. **Wangen/mittleres Gesicht** → Augen zukneifen, Nase kräuseln
5. **Kiefer** → Kiefermuskeln/Zähne zusammenpressen
6. **Hals/Nacken** → Kopf anheben, Kinn in Richtung Brustbein ziehen
7. **Brust/Rücken/Schultern** → Tief einatmen, Luft anhalten, Schultern hochziehen (Eventuell: Schulterblätter zusammen ziehen)
8. **Bauch/unterer Rücken** → Vorwölben oder Einziehen; feste Bauchdecke
9. **Becken/Gesäß** → Gesäß zusammen ziehen – Po anspannen
10. **Oberschenkel** → Knie in die Unterlage drücken / Füße leicht anheben bis Spannung in den Oberschenkeln zu spüren ist
11. **Waden** → Zehen in Richtung Kopf ziehen (Kraft gut dosieren)
12. **Füße** → Füße wie kleine Krallen zum Fußboden beugen (große Zehen zueinander drehen)

Eine schöne Entspannungsmusik kann hilfreich sein.

Viel Spaß beim Üben. Genießen Sie diese besondere Zeit für sich.