

Progressive Muskelentspannung/Muskelrelaxation (PME/PMR):

Langversion:

1. Rechte Hand und Unterarm
(Aufmerksamkeit zur rechten Körperseite zur rechten Hand. Finger spreizen und vom Körper wegdrücken oder Finger zur Faust ballen und Spannung halten/Spannung lösen)
2. Ganzer rechter Arm
3. Linke Hand und Unterarm
4. Ganzer linker Arm
(Abschließend können beide Arme und Hände gleichzeitig angespannt werden)
5. Stirn
(Augen schließen und Augenbrauen nach oben ziehen oder Augen schließen und die Stirn in Falten legen)
6. Augen
(Augen zusammen pressen, Wangenmuskulatur spannt sich leicht mit an)
7. Nase, Wangen und Mund/Lippen
(Nase runzeln, den Mund spitzen, Lippen aneinander pressen. Gleichzeitig oder einzeln)
8. Kiefer und Zunge
(Zunge an den oberen Gaumen drücken und Zähne leicht zusammenpressen)
9. Schulter und Nacken
(Obere Schulterpartie nach oben/hinten anspannen und Kopf/Kinn leicht zur Brust oder nach hinten beugen)
10. Rücken
(Schultern nach vorne, Rundrücken, Kopf Richtung Brust beugen)
11. Bauch
(Bauch nach außen drücken Spannung halten und/oder Bauch nach innen ziehen, Brust raus, dabei entspannt weiter atmen und die Spannung im Bauch halten)
12. Gesäß
(Pobacken anspannen)
13. Rechtes Bein – rechter Fuß (Unterschenkel)
(Zehenspitzen nach oben ziehen evtl. Ferse leicht in den Boden drücken)
14. Rechtes Bein – rechter Fuß (Oberschenkel)
(Zehenspitzen nach oben ziehen, evtl. Ferse leicht in den Boden drücken und Oberschenkel mit anspannen)
15. Linkes Bein – linker Fuß (Unterschenkel)
16. Linkes Bein – linker Fuß (Oberschenkel)
(Abschließend können beide Beine und Füße gleichzeitig angespannt werden)

Selbstverständlich können die Übungen auch variiert werden.

Der beschriebene Ablauf stellt lediglich eine sehr verbreitete Variante dar.

Im Bereich des Kopfes kann z.B. der Kopf in den Nacken gelegt werden oder auch nach links oder rechts gedreht werden.

Verschieden Bereiche des Körpers können miteinander kombiniert werden.

So kann z.B. die Anspannung der Pobacken mit der Anspannung der Beine (Ober – Unterschenkel) kombiniert werden (zusätzlich könnten jetzt noch die Fäuste angespannt werden usw.).

Es besteht auch die Möglichkeit so viele Körperteile wie möglich oder auch alle in den einzelnen Übungsschritten enthaltene Partien gleichzeitig anzuspannen.

Auch neue Übungen, neue Möglichkeiten welcher Körperteil angespannt wird, können erdacht werden.

Wichtig dabei ist jedoch, dass die Entspannungsphase (ca. 15 – 30 Sek.) stets deutlich länger ist als die Anspannungsphase (ca. 5 – 10 Sek.).

Dabei sollte die Anspannung nur so weit gehen, dass sie immer noch als angenehm empfunden wird und Sie sich wohl dabei fühlen. Anstrengen darf es, aber **machen Sie keinen Wettkampf oder Sport daraus.**

Beispiel einer verkürzten Version:

1. Rechte Hand und Unterarm
2. Linke Hand und Unterarm
3. Gesamtes Gesicht/Kopf
4. Schulter – Nacken – Oberkörper
5. Rechter Fuß, rechtes Bein
6. Linker Fuß, linkes Bein

Ebenso besteht die Möglichkeit die PME auch im Liegen durchzuführen.

Dabei können als Variante z.B. die Hände mit der Handfläche nach unten, in den Boden gedrückt werden. Auch die Fersen können, in den Boden gedrückt werden wobei sich gleichzeitig die Oberschenkel mit anspannen werden.

Statt eines Rundrücken wie bei der sitzenden Übung, kann auch der Rücken in den Boden gedrückt werden, oder als leichtes Hohlkreuz vom Boden abgehoben werden (Vorsicht bei Rückenbeschwerden). Auch hier gilt: Kombinieren Sie, denken Sie sich neue Kombinationen aus, oder folgen Sie einfach dem üblichen Ablauf.

Selbstverständlich können alle Übungen auch im Stehen durchgeführt werden.

Wichtig:

In allen Phasen der Übungen, sollten Sie eine **entspannte Atmung** beibehalten.

Achten Sie immer wieder auf die unterschiedlichen Empfindungen.

Welches Gefühl haben Sie in den Körperteilen die gerade noch angespannt waren, welches Gefühl in den entspannten Körperteilen, wie unterscheiden sich die verschiedenen Empfindungen?

Wie fühlt es sich an? Spüren Sie eine angenehme Wärme, ein Kribbeln, ein Pulsieren etc.?

Spüren, fühlen und entdecken Sie die unterschiedlichen Empfindungen zwischen Anspannung und Entspannung.

Entspannen Sie dabei auch ihren Geist, ihre Gedanken, indem Sie sich auf die Übungen und die verschiedenen Empfindungen konzentrieren.

Wichtig ist auch das Sie dabei bleiben.

Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck.

Üben Sie eher **regelmäßig wenige Minuten** oder mehrmals am Tag für kurze Zeit, statt sich im Abstand von einigen Tagen 30 oder 60 Minuten zu „quälen“.

Die Ausdauer und Lust für längere Übungen kommt ganz von allein wenn Sie regelmäßig üben.

Haben Sie einfach Spaß bei der Anwendung und Ausführung der PME/PMR.

Und jetzt – los geht's !

Wirkungen die sich durch die PME/PMR ergeben können:

1. Während der Entspannung

Körperliche Veränderung:

- Spannungsverminderung der Muskulatur
- Übertragung der Entspannung auch auf Muskelgruppen, mit denen nicht geübt wird
- Normalisierung von Blutdruck und Herzfrequenz
- Bessere Durchblutung, dadurch kann es zu Wärmeempfindung oder Kribbeln kommen
- Verlangsamung und Regelmäßigkeit der Atmung
- Anregung der Verdauung mit Blubbern im Bauch
- Muskelzuckungen
- Krämpfe (um dies zu verhindern, sollte nicht zu stark angespannt werden)
- Einschlafen

Seelische Veränderung:

- Erholung
- Gelassenheit gegenüber Außen- und Innenreizen
- Fehleinschätzungen von Zeit (Zeitverlust)
- Gefühl der Körperlosigkeit
- Schwere- oder Leichtigkeitsgefühle
- Abschwächung von Schmerzen
(zu Beginn der Übung kann es durch die Konzentration auf den Körper zu einer verstärkten Schmerzwahrnehmung kommen)
- Hervorrufen von halb- bzw. unbewussten Bildern und Gedanken

2. Langfristige Wirkung

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens,
Gefühl von Erfrischung, neuer Kraft, Gelassenheit
- Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Besserung von Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Migräne,
Tinnitus, Asthma etc.
- Reduzierung chronischer sowie temporärer Schmerzen,
auch von Kopfschmerzen
- Steigerung des Immunsystems
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen