



WORK-LIFE-BALANCE



Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Entstehung

Der Arzt und Psychologe Edmund Jacobson (1885-1976) beobachtete 1928, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung im Zusammenhang steht.

1934 beginnt Jacobson eine physiologische Methode zur Bewältigung von Angst und Spannung zu entwickeln. Joseph Wolpe (1915-1997) entwickelt die Methode weiter, indem er sie ändert und sie systematisch in ein Behandlungsprogramm einbaut.

Das Grundprinzip der Progressiven Relaxation besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden angespannt werden und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Das Einüben von Schnellentspannung ermöglicht es, in Stresssituationen sehr schnell mit Entspannung zu reagieren.

Progressive Muskelrelaxation heißt übersetzt – fortschreitende Muskelentspannung. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt, so wird dann sukzessive ein vertiefter Ruhezustand erreicht.

Anwendungsbereiche

- Spannungskopfschmerz
- Schlafstörungen/Einschlafschwierigkeiten
- Geburtsvorbereitung/-erleichterung
- Rheuma, chronische Schmerzen
- Bluthochdruck
- Nervosität
- Gereiztheit, Aggression
- Lernschwierigkeiten, Prüfungsangst
- Alltagsstress

Progressive Muskelrelaxation (PMR) dient dem allgemeinen Wohlbefinden und der persönlichen Entwicklung (angenehmes Körpergefühl, mehr Ruhe und Gelassenheit).



WORK-LIFE-BALANCE



Gegenanzeigen

- Keine organischen Ursachen (z.B. Kopfschmerzen)
- Bei Einnahme von Beruhigungsmittel, vorher den behandelnden Arzt hinzu ziehen, evtl. kurzzeitiges Absetzen der Medikamente
- PMR eignet sich nicht für kleine Kinder
- Bei schweren Magen- und Darmkrankheiten nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Bei Menschen mit körperlichen Behinderungen

Die 16 Muskelgruppen

Übungen können im Liegen und im Sitzen durchgeführt werden

Hände und Arme

1. Dominante Hand- und Armmuskulatur: (Rechtshänder–rechts, Linkshänder – links) Faust machen.
2. Dominanter Oberarmmuskel: Ellenbogen nach unten gegen Boden/Armlehne drücken.
3. Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur: Faust machen.
4. Nicht dominante Oberarmmuskulatur: Ellenbogen nach unten gegen Boden/Armlehne drücken.

Gesicht

5. Muskeln der Stirngegend: Augenbrauen hochziehen.
6. Muskeln mittlerer Gesichtspartie: Augen fest zukneifen und Nase rümpfen.
7. Muskeln unterer Gesichtspartie: Zähne zusammen beißen, Mundwinkel nach oben.

Rumpfbereich

8. Nackenmuskulatur: Kinn zur Brust ziehen, aber nicht berühren.
9. Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur: Tief einatmen, Luft anhalten, Schultern nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen.
10. Bauchmuskulatur: Bauch hart machen.



WORK-LIFE-BALANCE



Beine

11. Dominante Oberschenkelmuskulatur: Bein anheben.
12. Dominante Unterschenkelmuskulatur: Zehen nach oben ziehen.
13. Dominante Fußmuskulatur: Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen.
14. Nicht dominante Oberschenkelmuskulatur: Bein anheben.
15. Nicht dominante Unterschenkelmuskulatur: Zehen nach oben ziehen.
16. Nicht dominante Fußmuskulatur: Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen.

Anschließend erfolgt die Rücknahme des Zustandes!

Bitte führen Sie die „PMR“ erst alleine durch, wenn Sie an einem Kurs, unter fachlicher Anleitung, teilgenommen haben!