



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Informationsbroschüre



www.diearbeitspsychologin.at
Mag.^a Sandra Wimmer
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Arbeits- und Organisationspsychologin

diearbeitspsychologin
SANDRA WIMMER

Zu beachten:

- bequeme Kleidung, Brille und Schmuck ablegen
- bei Husten oder Niesen: nicht zurückhalten
- bei Schmerzen: mit Übung aufhören; Übung auslassen
- geht auch im Sitzen, jedoch liegend ist es effektvoller
- bitte noch vorher auf Toilette gehen
- bei Krampfneigung in den Waden – Vorsicht!
- nicht wundern, wenn einzelne Muskeln zu zucken beginnen; das ist ein Zeichen der Entspannung.
- ca. 25 Minuten Zeit zur Verfügung

Gut bei:

- Bauch-, Rücken-, Kopfschmerzen
- Nackenverspannungen / -schmerzen
- Schlafstörungen
- Stress

Besser nicht anwenden bei:

- Hexenschuss, Muskelentzündung, Arthritis, schwerer Bluthochdruck, schwere Herzmuskelschwäche, Aortenaneurysma
- schwere Depression, Schizophrenie

Tägliches Üben ist empfehlenswert.

Die Progressive Relaxation (PR) nach Jacobson stammt aus den USA und ist ein Entspannungstraining, das auf der Wechselwirkung von Psyche und Muskulatur basiert. Der Anwender lernt, die *systematische An- und Entspannung von Muskeln*. Mit PR wird die Gesundheit stabiler, der Alltag leichter und die Lebensqualität nimmt zu, denn die Methode schenkt wohlthuende innere Ruhe und mehr Gelassenheit.

Innere Unruhe, Stress und Angst gehen einher mit höherer Muskelspannung. Umgekehrt ruft eine gelockerte, entspannte Muskulatur ein Ruhegefühl hervor. Zwischen Psyche und Körper besteht also eine Wechselwirkung: Die Psyche beeinflusst den Körper, und umgekehrt lösen körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden aus. Hier setzt die Progressive Relaxation an.

Der Prozess der Entspannung

Es gibt heute verschiedene Übungsformen, denen jedoch das gleiche Prinzip zugrunde liegt. Auf eine kurzzeitige Anspannung (5-7 Sekunden) einer Muskelgruppe folgt mit der Zeit ein sich vertiefender Ruhezustand. Das Ruhegefühl bewirkt wiederum eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch eine Art Kreisprozess zu Stande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, und je ruhiger ich werde, desto mehr entspannen sich meine Muskeln. Auf diese Weise ist also sowohl eine körperliche als auch eine seelische Entspannung erreichbar.

Ziel:

kleine An- und Entspannungsübungen