

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Übungsanleitung für eine Kurzentspannung

Legen Sie sich auf eine geeignete Unterlage oder setzen Sie sich in einen Sessel oder Stuhl. Versuchen Sie ganz entspannt zu sitzen und achten Sie auf einen ruhigen Atem. Wenn Sie wollen, können Sie während der Übungen die Augen schließen.

1. Ballen Sie nun beide Fäuste, zählen Sie bis vier und erhöhen dabei langsam die Spannung. Dann lassen Sie wieder los und spüren die Entspannung. Achten Sie dabei auf eine ruhige und regelmäßige Atmung. Wiederholen Sie diese Übung zwei bis dreimal, bevor Sie zur nächsten Übung übergehen.

2. Beugen Sie die Ellenbogen, pressen Sie Ihre Unterarme an die Oberarme (Bizeps anspannen). Erhöhen Sie die Spannung wieder bis vier, lassen Sie dann los und spüren Sie den Gegensatz zur Anspannung. (Übung ebenfalls zwei bis dreimal wiederholen).

3. Strecken Sie die Arme aus und drücken Sie diese flach auf die Unterlage. (Wenn Sie im Sitzen üben, drücken Sie die gestreckten Arme gegen Ihre Knie oder Oberschenkel). Sie erhöhen wieder die Spannung bis vier und lassen dann los.

4. Atmen Sie tief aus und ziehen Sie dabei den Bauch so ein, dass er ganz hart wird. Erhöhen Sie die Spannung weiter und lassen Sie dann wieder los. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Diese Übung sollten Sie mehr als zweimal durchführen, da dieses Atemtraining einer der zentralen Punkte in dieser Entspannungsmethode ist.

5. Spannen Sie nun Ihr Gesäß fest an, drücken Sie die Oberschenkel und Beine fest auf den Boden oder die Sitzfläche. Dabei pressen Sie auch die Fersen und Waden fest gegen die Unterlage oder drücken die Füße im Sitzen fest gegen den Fußboden. Erhöhen Sie wieder die Spannung bis vier und lassen Sie dann wieder los. Wiederholen Sie diese Übung ebenfalls zweimal.

Achten Sie nun noch einmal ohne jede Anspannung auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung und spüren Sie etwa fünfzehn bis zwanzig Sekunden lang die Entspannung im ganzen Körper. Dann holen Sie wieder tief Luft, spannen die Arme noch einmal kurz an und lösen die Spannung wieder. Üben Sie diese Entspannungsmethode einige Zeit regelmäßig, bis Sie sie ganz verinnerlicht haben und setzen Sie sie dann gezielt im Alltag ein.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Entspannung.