

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung = seelische Ausgeglichenheit, geistige und körperliche Ruhe, Gelassenheit

Je größer die psychische Anspannung durch Ereignisse wie Stress, Angst oder Ärger ist, desto ausgeprägter sind auch die Muskelanspannungen.

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder progressiv relaxation genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag.

Der Entdecker dieses Entspannungsverfahrens ist der amerikanische Arzt Edmund Jacobson. Er erkannte, dass durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen nachweislich eine verbesserte Entspannung – physisch wie psychisch – erreicht werden kann.

PM ist leicht erlernbar und man benötigt keine Vorkenntnisse. Voraussetzung für den Erfolg ist, dass die Übungen regelmäßig absolviert werden. Die Bewegungsabläufe und Übungen des Basisprogramms müssen beherrscht werden und sollten anfangs am besten täglich (mindestens aber alle 2 Tage) geübt werden, damit die Entspannungsfähigkeit der Muskulatur fest im Körper verankert ist.

Schon innerhalb kurzer Zeit wird man in der Lage sein, sich in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen zu können. Nach einigen Wochen kann dieser Zustand bereits nach einigen Minuten erreicht werden.

Ein paar Minuten regelmäßiges, ernsthaftes Entspannungstraining alle 4 Tage reicht zum Schluss aus, um den Körper in einer optimalen Entspannungsbereitschaft zu halten.

PM eignet sich zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe und bei allen Personen, die unter folgenden Beschwerden leiden:

- alle Formen von Stress
- Spannungsgefühle, Nervosität, Angst
- Schlaflosigkeit
- Kopfschmerz und Migräne
- Prüfungsangst
- als Hilfe beim Absetzen von Schmerzmitteln und Tranquilizern (Beruhigungsmittel)

Obwohl PM von fast allen Menschen jeden Alters durchgeführt werden kann, gibt es doch einige Kontraindikationen:

- Hexenschuss (Lumbago)
- Muskelentzündung (Myositis)
- akutes Muskelrheuma
- akute Gelenkentzündungen (Arthritiden)
- Bluthochdruck
- Herzinsuffizienz
- einige Formen der Neurose, bei denen ein Spannungszustand vermieden werden soll

Das A und O: die richtige Atmung

Richtig bedeutet in diesem Fall: entspannt!

Entspannt atmet man aber nur, wenn man in den Bauch atmet.

Eine Hand auf den Bauch legen, den Daumen etwa in Höhe des Bauchnabels.

Augen schließen. Tief einatmen. Dabei sollte sich der Bauch, dort wo die Hand liegt, leicht heben. Die Schultern und der Brustkorb sollten sich nicht bewegen.

Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder.