

Die untenstehende Entspannungsanleitung können Sie herunterladen Progressive Muskelentspannung – PMR (nach Jacobson)

© by Mag. Franz Wendtner, Klinischer und Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut, Psychoonkologe, Dipl. Qigonglehrer,
Dreifaltigkeitsgasse 4, 5020 Salzburg, Tel.: +43-664-4218364,
Mail: Franz.wendtner@sbg.at Home: www.franz-wendtner.at

Wenn Sie mit der PMR bisher noch keine Bekanntschaft gemacht haben, gehen Sie am besten wie folgt vor:

Sorgen Sie dafür, in den folgenden 20–30 Minuten nicht gestört zu werden – seien Sie auch nicht auf Standby – und machen Sie es sich im Sitzen oder Liegen bequem. Während der Übung konzentrieren Sie sich auf die angegebenen Muskelgruppen und **spannen** sie deutlich spürbar, aber nicht schmerzhaft (bei bestehenden Schmerzen ggf. nur in der Vorstellung anspannen), für **fünf bis sieben Sekunden** (z. B. von 1 bis 5 zählen), **an**. Dann **ent-spannen** Sie, indem Sie **los-lassen**.

Nach jedem Anspannen nehmen Sie sich **20–30 Sekunden** Zeit und spüren in dieses **Losgelassen-Haben, Entspannt-Sein, Locker-Sein ...** hinein und nehmen es intensiv wahr und fördern es durch Affirmationen wie „ganz ruhig, ganz locker“ oder ähnliche, einfache und individuell auf für SIE selbst passende Formulierungen.

Bei regelmäßigem Üben – einmal pro Tag – werden Sie bald eine wohltuende Wirkung wahrnehmen können.

Reihenfolge der Muskelgruppen

- Dominante Hand und Unterarm
- Dominanter Oberarm
- Nicht dominante Hand und Unterarm
- Nicht dominanter Oberarm
- Stirn und Kopfhaut (Stirn runzeln)
- Augen, Obere Wangenpartie und Nase (Nase rümpfen)
- Untere Wangenpartie und Kiefer (Zähne (leicht) aufeinander beißen)
- Schultern, Nacken und Hals (Schultern ein wenig hochziehen, Kopf einziehen wie eine Schildkröte)
- Rücken
- Brust
- Bauch
- Dominanter Gesäßbereich und Oberschenkel
- Dominanter Unterschenkel
- Dominanter Fuß
- Nicht dominanter Gesäßbereich und Oberschenkel
- Nicht dominanter Unterschenkel
- Nicht dominanter Fuß

Zum Zurücknehmen der Entspannung erst die Finger und Zehen bewegen, die Hände und Füße und dann sich recken und strecken, ein paar Mal tief atmen und Augen auf! Nach einigen Wochen ist die Entspannungsreaktion ausreichend konditioniert und man fasst die Muskelgruppen in vier Bereiche. Dabei spannt man nacheinander die Muskeln der Arme, des Kopfes, des Rumpfes und der Beine an und entspannt sie wieder. Nach wieder einigen Wochen regelmäßigen Übens kann man die Muskelgruppen von 1 bis 4 zählend entspannen.

Die PMR ist optimal mit Imaginationen und Visualisierungen kombinierbar.