

Kategorie	Entspannung und Aktivierung
Übung	PMR (Sek 2)
Dauer	12:32 Minuten
Literatur	TK

### **Entspannung von Kopf bis Fuß:**

Die Progressive Muskelentspannung ist einfach, aber wirkungsvoll.

Sie wird auch Progressive Muskelrelaxation genannt, kurz PMR.

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson hat sie in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt.

Progressiv heißt sie, weil sie abschnittsweise - englisch: "progressive" - verschiedene Muskelgruppen einbezieht.

### So funktioniert´s:

Sie suchen sich einen ruhigen Ort und setzen oder legen sich bequem hin.

Dann spannen Sie gezielt die Muskeln des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge an und lockern sie wieder. Zuerst die Hände, dann die Unterarme und Oberarme, den Nacken, den Rücken und so weiter, bis Sie schließlich bei den Füßen angekommen sind.

Bei der Progressiven Muskelentspannung richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden.

Sie merken deutlich, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Muskeln sich entspannen und ganz locker werden.

Durch das vorherige Anspannen können Sie den Entspannungseffekt deutlich spüren.

Die Muskeln werden zudem beim Üben besser durchblutet.

Viele nehmen das während der Entspannung als angenehm warm, schwer oder prickelnd wahr.

Nach einiger Übung werden Sie im Alltag problemlos erkennen, wo Sie gerade unnötig Muskeln anspannen, und sie gezielt lockern können.

Auch ohne vorherige Anspannung, lediglich, indem Sie sich daran erinnern, wie sich die Entspannung anfühlt.

### **Entspannen in wenigen Minuten:**

Die Progressive Muskelentspannung können Sie über die Anleitungen per MP3, aber auch in Gesundheitskursen unter fachkundiger Anleitung lernen.

Zu Beginn erfahren Sie, wie Sie kleinere Muskelgruppen wie die Muskeln der Arme, der Schultern, des Rückens und der Beine einzeln entspannen können.

Später werden die Muskelgruppen zusammengefasst.

Dadurch können Sie Ihren ganzen Körper innerhalb von zehn bis 20 Minuten entspannen.

Ganz Fortgeschrittene schaffen es noch schneller.

### Wirkung:

Die Progressive Muskelentspannung hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen.

Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen.

Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf.

Der Blutdruck sinkt, Sie werden ausgeglichener und weniger nervös.

In Stresssituationen sind Sie weniger ängstlich oder aggressiv. Schlafstörungen lassen nach.

Selbst chronische Schmerzen können Sie mit der Progressiven Muskelentspannung lindern oder ganz beseitigen.

Die Wirkung der Methode ist in vielen Untersuchungen nachgewiesen.

**Übung:**

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkcm=aaus>