

Anleitung Progressive Muskelentspannung

Hinweis: Diese Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung darfst Du gern **unverändert** auf Deiner Website abspeichern und den Besuchern Deiner Seite zum download anbieten. Das Original findest Du auf <http://www.wellness-gesundheit24.de/progressive-muskelentspannung/>

Die größte Herausforderung ist wohl, die Balance halten zu können zwischen den Anforderungen und Belastungen der Außenwelt und den inneren Bedürfnissen und Möglichkeiten. Wenn´s da knirscht, spricht man von Stress. Da haben sich ganze Wissenschaftlerkolonnen dran abgeforscht, hier möchte ich jedoch ganz praktisch und kurzgewürzt eine tolle Technik vorstellen, Stressreaktionen in den Griff zu bekommen:

Die Progressive Muskelentspannung

Grundgedanke ist, dass sich körperliche Entspannung auf den Geist auswirkt und andersherum. Doch wie bekommt man den Körper entspannt? Indem man die Muskeln nacheinander mehrere Male fest anspannt und nach einigen Sekunden wieder entspannt. Nach dieser Anspannung sind die Muskeln viel entspannter. Und so kann sich also die Entspannung über den Körper auf den Geist übertragen. So einfach ist das.

Doch wie anspannen?

Nun wäre es wenig entspannend, einfach alle Muskeln auf einmal anzuspannen. Vielmehr hat sich eine bestimmte Reihenfolge gut bewährt, die unten detailliert vorgestellt wird. Eins vorweg: man kann zwar nicht viel falsch machen, aber besser ist es natürlich, einen Kurs zu besuchen. Viele Krankenkassen sponsorn den Großteil der Kosten. So zahlt man kaum etwas und lernt noch ein paar nette Leute kennen.

Wie schnell hab ich was davon?

Die Übung selbst dauert ja nicht mal 20 Minuten, außer Du schläfst ein. Das ist übrigens nicht Sinn der Übung, sonst gibt´s keinen

Übungseffekt. Einen Effekt merken die meisten nach dem 3. bis 5. Mal, natürlich lernt jeder Körper unterschiedlich schnell. Manch Einer erliegt vielleicht auch der Gewohnheit, mit inneren Sätzen wie "Ich *muss* mich jetzt entspannen!" oder "Ich schaffe das jetzt endlich, mich zu entspannen!". Das wäre schade und würde keinen Spaß machen.

Feinheiten

Du hast das Grundprinzip verstanden? Dann geht's in die Feinheiten.

- Schwimmen lernt man zuerst in flachem Wasser und geht dann ins tiefe. Hier ist's genau so: Zu Anfang suche Dir Übungszeiten, in denen Du ohnehin entspannt bist. Wenn Du es dann besser drauf hast, kannst Du auch in stressvollen Situationen die progressive Muskelentspannung anwenden und wirst profitieren. Machst Du es *gleich* in schwierigen Situationen, so wirst Du enttäuscht sein, dass es nicht gut klappt und die Übungen womöglich sein lassen.
- Verkrampfe Dich nicht beim Anspannen der Muskeln, aber spanne schon halbwegs fest an. Nur aus der Anspannung kann der Muskel in die erwünschte Entspannung kommen.
- Mach Dir schöne Entspannungsmusik an. Dann geht's gleich doppelt so gut. Später brauchst Du dann keine Musik mehr, um in Deine Entspannung zu kommen.
- Lass Dich nicht von lauten Außengeräuschen ärgern. Stelle sie Dir als Wolken vor, die an Dir vorüber ziehen und Deine Aufmerksamkeit nicht weiter auf sich lenken.
- Progressive Muskelentspannung für Kinder: Hier besonders darauf achten, dass die Musik gefällt und nicht böse sein, wenn sie mal hibbelig werden.

Zur Verwendung:

Entweder hast Du einen lieben Menschen, der Dir diese Anleitung in ruhiger Stimme vorliest. Sonst nimm es einfach auf eine CD oder einen MP3-Stick auf.

Einführend:

1. Such Dir eine gemütliche Sitzposition auf einem gemütlichen Stuhl. Nicht zu gemütlich, damit Du nicht einschläfst, aber auch nicht störend ungemütlich.
 2. Wenn irgendetwas juckt, dann kratze jetzt.
 3. Wenn Du noch mal husten musst, dann huste jetzt
 4. Nun mach eine schöne Entspannungsmusik an
 5. Schließe Deine Augen. Wenn Dir das unangenehm ist, lasse sie geöffnet, aber richte sie auf einen Punkt im Raum.
 6. Atme ein paar Mal langsam und tief durch, richte dabei Deine Aufmerksamkeit ganz zu Dir selbst und auf Deinen Körper.
 7. Fang erst einmal damit an, zu spüren wo Dein Körper den Sessel berührt. Wie fühlt sich das an? Geh dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Atem, spüre wie die Atemluft ein- und wieder ausströmt.
-
- Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb und Ihre Bauchdecke beim *Einatmen* heben, und beim *Ausatmen* wieder senken.
 - Und nun atmen Sie einmal tief durch die Nase ein, halten die Luft für einige Sekunden an, und lassen die Luft dann langsam zu Ihrem Mund ausströmen. Wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt. Atme vollständig aus, sodass alle Luft rauskommt. Atme in Deiner eigenen Geschwindigkeit und beobachte Dich weiter beim Atmen. Du findest Deinen eigenen Rhythmus und Dein eigenes Tempo. Achte auch auf Deine Empfindungen, fühlt sich das Ein- und das Ausatmen unterschiedlich an?

Rechter Arm

- Konzentriere Dich nun ganz auf Deinen rechten Arm und Deine rechte Hand. Geh mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit dorthin und spüre hinein, wie es sich anfühlt.

- Beginne nun mit der Anspannung des rechten Arms. Balle eine Faust und spanne alle Muskeln des Ober- und Unterarmes kräftig an, hebe dabei etwas den Arm.
- Dabei atme ruhig weiter und nimm die Spannung in den Muskeln wahr.
- Nach ungefähr 5 Sekunden lass die Muskeln beim Ausatmen wieder locker und spüre, wie die Anspannung der Muskeln langsam in Entspannung übergeht. Wie schwer der Arm sich auf einmal anfühlt, spüre, wie er von der Unterlage gehalten wird.

Linker Arm

- Selbe Abfolge wie rechter Arm. 😊

Stirn

- Nun konzentriere Dich ganz auf Deine Stirn. Spanne die Stirnmuskeln an, indem Du Deine Augenbrauen hochziehst, sodass Dir Falten wachsen. Spür die Spannung auf der Kopfhaut und der Stirn und lass nach ungefähr 5 Sekunden die Spannung beim Ausatmen heraus. Beobachte das Gefühl des Wechsels zwischen Anspannung und Entspannung ganz genau. Lass alle Anspannung herausfließen.
- Die Stirn fühlt sich nun wieder ganz glatt und entspannt an.

Gesicht

- Geh nun mit der ganzen Aufmerksamkeit zu den Muskeln an Deinen Augen und dem Mund. Kneife die Augen zu, als würdest Du in die Sonne gucken und beiß dabei fest die Zähne zusammen.
- Spür die Anspannung, wenn nun alle Muskeln des Gesichtes angespannt sind und lass nach 5 Sekunden wieder alle Spannung fallen.

- Wieder macht sich Entspannung breit, schau einfach dabei zu, wie die Muskeln ihren natürlichen Zustand der Entspannung wieder finden.

Schultern und Nacken

- Wende Dich nun Deinen Schultern und Deinem Nacken zu. Spann die Muskeln an, indem Du das Kinn leicht zur Brust ziehst und den Kopf nach hinten drückst. Dabei drück auch die Schulterblätter nach hinten.
- Spür wieder die Spannung und dann nach 5 Sekunden wieder den Wechsel zur Entspannung. Lass alle Muskeln in dem Bereich weich werden und schau ihnen dabei zu. Wie fühlt sich das an, wenn die Entspannung sich immer mehr ausbreitet?

Bauch und Hintern

- Konzentrier Dich nun auf die Muskeln des Bauches und des Hinterns. Beginne mit der Anspannung des Bauches, indem Du ihn nach außen drückst.
- Nun spanne den Hintern an und atme dabei ruhig weiter.
- Gehen Sie dann zu den Muskeln im Bauch und im Gesäß, konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur.
- Nun entspanne die Muskeln wieder und spüre, wie sich wieder die Entspannung im Bauchbereich und weiter unten ausbreitet. Es geht wie von selbst.

Rechtes Bein

- Nun geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem rechten Bein. Wie fühlt es sich an und wie liegt es auf? Hast Du es hochgelegt oder steht es auf dem Boden?
- Spanne das rechte Bein an, indem Du es leicht anhebst und hältst. Spanne auch noch zusätzlich Deinen Ober- und Unterschenkel an. Spüre in Dein Bein hinein. Wie fühlt es sich so angespannt an? Nach 5 Sekunden lasse beim Ausatmen alle Spannung heraus,

lasse das Bein langsam sinken und beobachte den Wechsel zur Entspannung.

- Spüre, wie die Schwerkraft auf das ruhende Bein wirkt.

Linkes Bein

- Selbe Abfolge wie rechtes Bein. 😊

Abschluss

- Zum Ende besuchen wir noch einmal nacheinander alle Muskelgruppen. Folge nacheinander mit Deiner Aufmerksamkeit zu den Muskeln. Wenn dort noch Spannung ist, kannst Du sie nun heraus fließen lassen.
- Fang mit den Füßen an und geh dann über die Unterschenkel zu den Oberschenkeln weiter.
- dann Pomuskeln und Rücken
- Bauch, Schultern und Nacken.
- zum Gesicht bis zu den Armen und auch den Händen.

- Bleibe nun ein paar Minuten in diesem schönen Zustand der Entspannung...

- Bereite Dich nun ganz langsam darauf vor, diese Übung zu beenden, nimm Dir aber Zeit zum zurückkehren. Atme ein paar Mal durch und tanke dabei Frische, Kraft und Energie.
- Räkel Dich noch ein wenig und öffne dann Deine Augen.

Kleiner Disclaimer: Diese Anleitung ist weder ein ärztlicher, medizinischer oder psychologischer Rat, sondern eine private Sammlung von Tipps. Ich übernehme keine Verantwortung für Misserfolge, Unannehmlichkeiten oder Schäden jeder Art, jeder handelt auf eigene Verantwortung. Nicht gesunde Menschen sollten Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Infos zu Wellness und Gesundheit findest Du auf <http://www.wellness-gesundheit24.de> . Eine weitere schöne Entspannungsmethode ist Reiki.