



selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS LEBENSQUALITÄT
BEI LUNGENHOCHDRUCK

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG

Online-Kurs Lebensqualität bei Lungenhochdruck

Entspannungsübung: Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Wie wirkt diese Übung?

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden aktiv Muskelgruppen im Körper angespannt und dann wieder entspannt. Sinn dieser Entspannungsmethode ist, dass man durch das aktive An- und Entspannen der Muskeln die Körperwahrnehmung schärfen kann.

Wir alle haben einen Bereich im Körper, den wir in Stresssituationen gerne verspannen. Der Klassiker ist unser Nacken- und Schulterbereich. Mit etwas Übung spürt man dann auch im Alltag besser, wenn man genau diesen Bereich wieder angespannt hat und kann darauf reagieren. Ein weiterer Vorteil der Muskelentspannung ist, dass man die Aufmerksamkeit fokussiert und man somit unangenehmes Gedankenkreisen unterbrechen kann.

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich in einer ruhigen Umgebung hin und nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Die Füße werden nebeneinander auf dem Boden abgestellt. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie während der Übung beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus.

Halten Sie die Spannung im jeweiligen Körperteil für etwa fünf Sekunden und lassen Sie dann wieder los. Achten Sie dabei immer gut auf den Übergang von der Anspannung zur Entspannung. Die Entspannungsphase sollte jeweils mindestens doppelt so lange dauern wie das bewusste Anspannen.



Beispiele für die Muskelentspannung:

- Ballen Sie während dem Einatmen beide Hände zur Faust. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und nehmen Sie die Spannung in den Händen und Unterarmen bewusst wahr. Dann lassen Sie los während Sie tief ausatmen. Lassen Sie Hand und Unterarm ganz locker.
- Spannen Sie während dem Einatmen die Oberarme an. Die Ellbogen sind dabei angewinkelt. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und nehmen Sie die Spannung in den Oberarmen bewusst wahr. Dann lassen Sie los während Sie tief ausatmen. Lassen Sie die Oberarme ganz locker.
- Spannen Sie den Nacken- und Schulterbereich an indem Sie die Schultern in Richtung Ohren hochziehen und dabei tief einatmen. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und nehmen Sie die Spannung im Schulter- und Nackenbereich bewusst wahr. Dann lassen Sie los während Sie tief ausatmen. Lassen Sie ganz locker.
- Spannen Sie den Nacken- und Schulterbereich an, indem Sie die Schulterblätter hinten zusammenziehen. Atmen Sie dabei tief ein und halten Sie die Spannung für etwa fünf Sekunden. Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr. Dann lassen Sie locker, während Sie tief ausatmen.
- Spannen Sie den Nacken- und Schulterbereich an, indem Sie den Kopf nach vorne beugen, also das Kinn in Richtung Brustkorb ziehen. Atmen Sie dabei tief ein und halten Sie die Spannung für etwa fünf Sekunden. Nehmen Sie die Spannung bewusst wahr. Dann lassen Sie locker, während Sie tief ausatmen.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln für etwa fünf Sekunden und atmen Sie dabei tief ein. Nehmen Sie die Spannung im Bauch bewusst wahr. Dann lassen Sie los während Sie tief ausatmen. Lassen Sie ganz locker.
- Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie die Beine ausstrecken und ein Stück von der Unterlage abheben. Spüren Sie die Spannung in Ihren Schenkeln? Lassen Sie mit dem Ausatmen los und lassen Sie ganz locker.
- Spannen Sie die Schienbeinmuskulatur an, indem Sie die Zehen in Richtung Gesicht hochziehen, ohne die Füße vom Boden zu heben. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und nehmen Sie die Spannung in Ihren Beinen bewusst wahr. Dann lassen Sie los während Sie tief ausatmen. Lassen Sie ganz locker.
- Spannen Sie die Wadenmuskulatur an, indem Sie die Zehen vom Körper weg nach unten drücken, ohne die Füße vom Boden zu heben. Atmen Sie dabei tief ein und halten Sie die Spannung für etwa fünf Sekunden. Spüren Sie die Spannung in Ihren Beinen? Dann lassen Sie locker, während Sie tief ausatmen.