

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Sie können die folgende Übung im Sitzen oder im Liegen machen. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und widmen Sie die nächsten Minuten der Entspannung. Wenn es für Sie passt, können Sie die Augen schließen. Geräusche, die auftreten, dürfen vergehen, Gedanken die kommen, dürfen weiterziehen.

Wandern Sie zunächst in Gedanken durch Ihren Körper: erst die Hände – dann die Arme – das Gesicht – Nacken und Schultern – der Rücken – der Bauch – das Gesäß – die Oberschenkel – die Unterschenkel – und die Füße.

1. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer **rechten Hand**.  
Bilden Sie eine Faust, und spannen Sie die Muskeln für etwa 10 Sekunden an. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich die Hand jetzt anfühlt.
2. Gehen Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit zur **linken Hand** und wiederholen Sie die Übung auf dieser Seite.
3. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **rechten Arm**.  
Winkeln Sie den Unterarm an und ziehen Sie die Hand zur Schulter. Spannen Sie die Armmuskulatur für etwa 10 Sekunden an. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Arm jetzt anfühlt.
4. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **linken Arm** und wiederholen sie die Übung auf dieser Seite.
5. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zur **Stirn**.  
Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und halten die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und nehmen Sie wahr, wie sich die Stirn jetzt anfühlt.

6. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **Gesicht**.  
Kneifen Sie nun die Augen zusammen und rümpfen sie gleichzeitig die Nase. Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich das Gesicht jetzt anfühlt.
7. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu **Nacken und Schultern**.  
Ziehen Sie nun die Schultern zu den Ohren hoch und halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann die Schultern wieder fallen und alle Spannung los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich Nacken und Schultern jetzt anfühlen.
8. Gehen Sie nun mit der Aufmerksamkeit zu den **Schulterblättern**.  
Versuchen Sie nun, die Schulterblätter in Richtung Rückenmitte zu ziehen, ohne dabei ein Hohlkreuz zu machen! Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden, und lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Rücken jetzt anfühlt.
9. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **Bauch**.  
Lassen Sie nun die Bauchdecke fest werden und halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der obere Rücken jetzt anfühlt.
10. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **Gesäß**.  
Spannen sie nun die Pobacken an und versuchen Sie, sich von der Unterlage wegzudrücken. Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden, und lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Gesäßmuskel jetzt anfühlt.
11. Gehen Sie nun mit der Aufmerksamkeit zum **rechten Oberschenkel**.  
Drücken Sie mit der Ferse gegen die Unterlage und halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der rechte Oberschenkel jetzt anfühlt.
12. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **linken Oberschenkel** und wiederholen Sie die Übung auf dieser Seite.

13. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **rechten Unterschenkel**.

Ziehen sie die Zehen in Richtung Knie und halten sie die Spannung für 10 Sekunden. Lassen Sie dann alle Spannung wieder los. Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Entspannung und versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der rechte Unterschenkel jetzt anfühlt.

14. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum **linken Unterschenkel** und wiederholen Sie die Übung auf dieser Seite.

Wandern Sie nun noch einmal in Gedanken durch den ganzen Körper. Arme – Gesicht – Schultern – Bauch – Gesäß – Oberschenkel – Unterschenkel – Füße. Bereiten Sie sich allmählich darauf vor, den tiefen Entspannungszustand bald zu verlassen und wieder ins Hier und Jetzt zurück zu kommen. Zählen Sie innerlich von 1 bis 5 und machen dann die Augen wieder auf. Atmen Sie ein paarmal tief ein, räkeln und strecken Sie sich.