

## Progressive Muskelrelaxation (PMR)



- Im Einklang mit Körper, Geist und Seele -
- Die Kunst im Alltag zu entspannen -
- Durch Anspannung zu Entspannung gelangen -

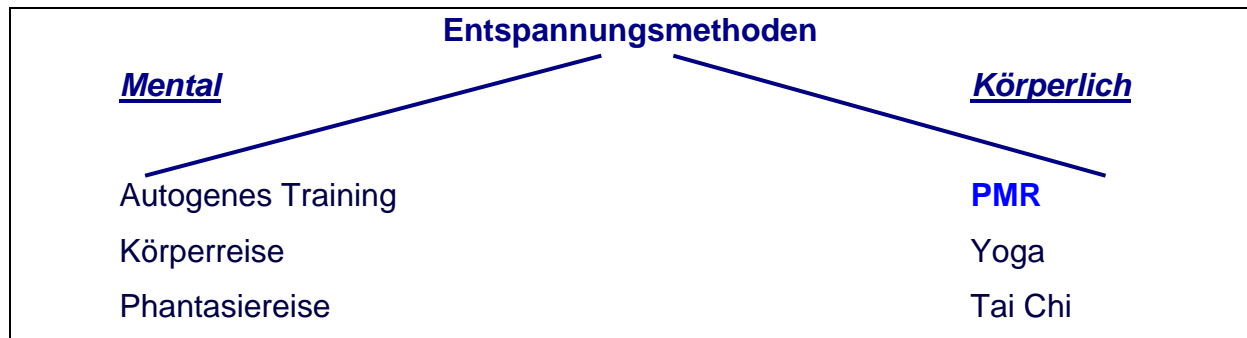
### Grundsätzliches zur Entspannung

Um entspannen zu können, muss man sich von stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen können. Man wechselt den inneren Aktivierungsfilm gegen einen inneren Ruhe- und Entspannungsfilm. Somit kann jede Tätigkeit durch ihre gleichförmige, ruhige, vielleicht auch routinierte oder ritualisierte Abfolge einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Ob es das Joggen, Spazieren gehen, Sonnen, Angeln oder Lesen ist. All das kann uns zu einem gewissen inneren Ruhezustand verhelfen. Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe und Lockerheit. Tiefe Entspannungszustände und damit eine erhöhte Erholungswirkung erreicht man aber durch ein systematisches Entspannungstraining.

### Was ist Progressive Muskelentspannung?

Über den Tag verteilt, halten wir unsere Muskulatur unter Daueranspannung. Die Muskeln werden selbst dann angespannt, wenn es gar nicht nötig wäre (im Auto, vor dem PC usw.). Die Progressive Relaxation hilft, diese Fehlanspannung wahrzunehmen und zu regulieren. Die Progressive Muskelentspannung/ Relaxation führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Progressive Muskelrelaxation zählt zu den körperlichen Entspannungsmethoden, wie auch Yoga und Tai Chi.



Alle Entspannungsverfahren lassen sich letztlich auf zwei Grundprinzipien zurückführen:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vorstellungskraft (Unterstützung durch Suggestion)

### **Zielstellung der Progressiven Muskelentspannung**

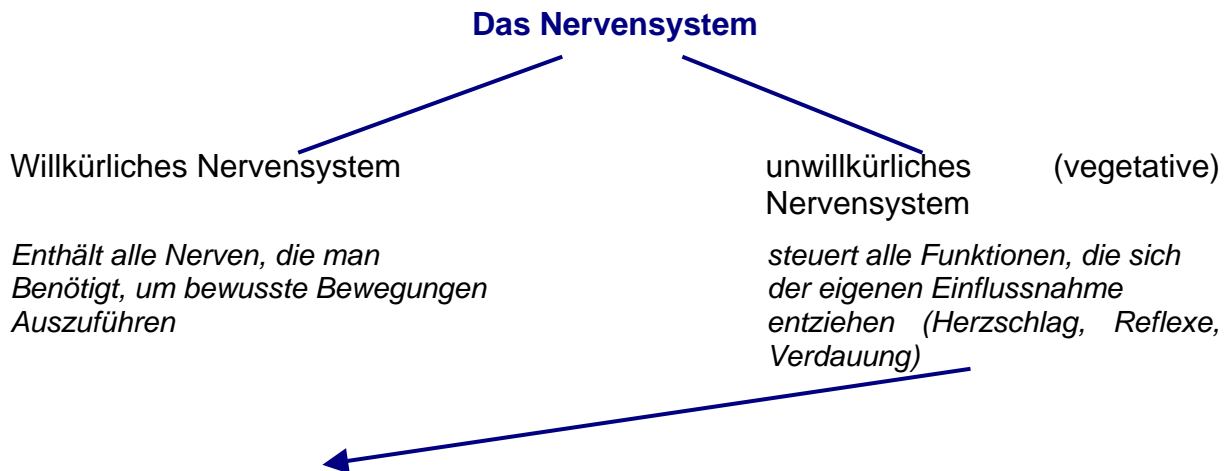
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung der normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Förderung der Stresskompetenz
- Vorbeugung und Therapie typischer stressbedingter Krankheiten

### **Entwicklung der Progressiven Muskelrelaxation**

- Ursprüngliche Form - entwickelt durch Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885- 1976) in den zwanziger Jahren in den USA
- Weiterentwicklung durch Wolpe (1958), Bernstein & Borkovec (1973)
- Abgewandelte Formen nach Öst

## Physiologische Grundlagen

Um eine Entspannungstechnik richtig und wirkungsvoll anwenden zu können, ist es notwendig zu verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.



Dieses setzt sich aus zwei Nervensystemen zusammen.

- **Sympatisches Nervensystem**, verantwortlich für Energieentladungen, Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen
  - Reagiert in Stressreaktionen, stellt notwendige Energie bereit
- **Parasympatisches Nervensystem**, verantwortlich für Regeneration, Energiespeicherung, Entspannung
  - Überwiegt in Erholungs- und Verdauungsprozessen, nachdem bereitgestellte Energie verbraucht wurde

**→ das vegetative Nervensystem befindet sich beim gesunden Menschen im Gleichgewicht**

## Positive Wirkungsweise bei regelmäßiger Anwendung

- Physisches und psychisches Gleichgewicht
- Verspannungen
- Stressabbau; Stressumgang
- Spannungskopfschmerz
- Bluthochdruck
- Migräne
- Rückenschmerz
- Schlafstörungen

## Durchführung

Einzelne Muskelgruppen (Hände, Arme, Schultern, Rücken, Gesicht, Brust, Bauch, Beine) werden nacheinander (progressiv) angespannt und wieder entspannt. Die Entspannung soll bewusst wahrgenommen werden, durch den entspannten Körperteil strömen und gedanklich vertieft werden.

Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden alle Muskelgruppen im Körper entspannt und eine Gesamtentspannung des ganzen Körpers wird erreicht. Durch diese Technik, wird eine bewusste Körperwahrnehmung geschult.

Es ist nicht wichtig, wie stark die Muskeln angespannt werden, sondern, dass der Unterschied zwischen Spannung und Entspannung ganz bewusst wahrgenommen wird („Kultivierung der Muskelsinne“).

- Spannungsphase ca. 8- 10 Sekunden
- Entspannungsphase ca. 30 Sekunden

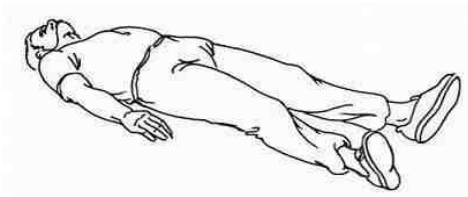
Am Ende wird eine 4- Schritt- Rücknahme durchgeführt, um das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Während einer Entspannungsübung überwiegt das parasymphatische Nervensystem, durch die Rücknahme wird das symathische Nervensystem wieder aktiviert.

## Auftretende Schwierigkeiten während des Übens → richtiges

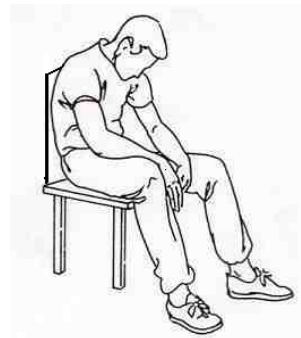
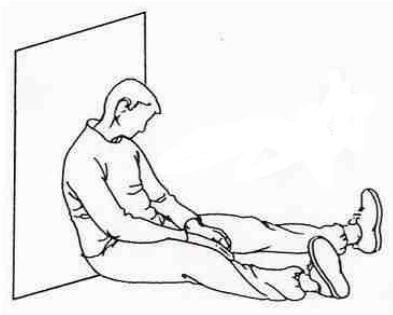
### Verhalten

- Muskelkrämpfe → *geringere Anspannung, Dauer verkürzen bei gefährdeten Muskelgruppen*
- Juckreiz, Schlucken → *nachgehen*
- Störgeräusche → *in die Entspannungsphase einbauen, nicht ablenken lassen*
- Muskelzucken → *sind ein gutes Zeichen für tiefe Entspannung der Muskulatur*
- Eigene Gedanken → *zulassen, aber wieder gehen lassen*
- Einschlafen → *nicht dagegen ankämpfen, darauf achten, mit der Konzentration bei der Übung zu bleiben*

## Entspannungspositionen



- 
- Normaler Sitz, an Wand oder auf Stuhl, mit Rückenlehne
- Kutschersitz



## Übungsbeispiel

### - 4 Muskelgruppen -

#### Einstieg:

Nehmen sie eine bequeme Position ein. Schließen sie die Augen. Seien sie ganz locker.

Machen sie sich bewusst, wie sie liegen...

Gehen sie durch ihren ganzen Körper und suchen sie nach Anspannungen, nach unbequemen Haltungen.....machen sie sich es so bequem wie möglich....

Lassen sie alle Muskeln locker und entspannt werden.

Versuchen sie die Muskeln noch etwas mehr loszulassen und entspannen sie so gut wie möglich.

Sie sind ganz ruhig und ganz entspannt..

Fühlen sie wie die Unterschenkel auf der Unterlage aufliegen, spüren sie die Knie, die Oberschenkel,...wo die Oberschenkel und das Gesäß aufliegen,... sind die unteren Rückenmuskeln entspannt?...

Ist der bauch noch angezogen?...Fühlen sie, wie der Rücken aufliegt und überprüfen sie, ob die Schultern locker sind und ob die Arme ganz entspannt aufliegen....

Die Gesichtsmuskeln lassen sie nun auch entspannen....überprüfen sie ob der Unterkiefer locker ist und ob die Augenlider locker aufeinander liegen...

Seien sie ganz locker und lassen sie alles los....

### **beide Arme/ beide Hände:**

Mit dem nächsten Einatmen spannen sie ihre Hände und Arme an, indem sie die Hände zu Fäusten ballen und die Arme im Ellenbogengelenk beugen....

*Anspannen (ca. 10 Sekunden)*

Mit dem nächsten Ausatmen lösen sie die Anspannung und konzentrieren sich ganz auf das Entspannungsgefühl in den Händen und Armen....lassen sie die Muskeln ganz locker werden

*Entspannen (ca. 30 Sekunden)*

### **Gesicht/Nacken/ Schulter:**

Mit dem nächsten Einatmen spannen sie das Gesicht, die Nackenmuskulatur und die Schultern an, indem sie die Augenbrauen nach oben ziehen, die Mundwinkel nach unten, das Kinn Richtung Brust und die Schultern in die Unterlage drücken....

*Anspannen (ca. 10 Sekunden)*

Mit dem nächsten Ausatmen lösen sie die Anspannung und konzentrieren sich ganz auf das Entspannungsgefühl im Gesicht, im Nackenbereich und in den Schultern....lassen sie die Muskeln ganz locker und entspannt werden

Öffne dazu leicht den Mund und lass den Unterkiefer noch lockerer herunter hängen..

*Entspannen (ca. 30 Sekunden)*

### **Brust/ Bauch:**

Mit dem nächsten Einatmen spannen sie die Brustmuskulatur und die Bauchmuskulatur an, indem sie die Arme gegen die seitlichen Rippenbögen drücken und den Bauchnabel zu Wirbelsäule ziehen....

*Anspannen...(ca. 10 Sekunden)*

Mit dem nächsten Ausatmen lösen sie die Anspannung und konzentrieren sich ganz auf das Entspannungsgefühl im Brust- und Bauchbereich...lassen sie die Muskeln ganz locker und entspannt werden

*Entspannen (ca. 30 Sekunden)*

### **Gesäß/ beide Beine:**

Mit dem nächsten Einatmen spannen sie beide Beine und das Gesäß an, indem sie beide Gesäßhälften zusammen drücken und die Beine in die Unterlage drücken....

*Anspannen...(ca. 10 Sekunden)*

Mit dem nächsten Ausatmen lösen sie die Anspannung und konzentrieren sich ganz auf das Entspannungsgefühl in beiden Beinen und im Gesäß...lassen sie die Muskeln ganz locker und entspannt werden

*Entspannen (ca. 30 Sekunden)*

Lassen sie nun alles los... und fühlen sie wie die Entspannung der Muskeln zunimmt.....lassen sie sich mehr und mehr gehen..., spüren sie das angenehme Gefühl der Entspannung.....

Die Entspannung breitet sich mehr und mehr aus, spüren sie die einhergehende, angenehme Schwere der Beine,.... des Oberkörpers,...der Arme...

Sie sind ganz ruhig und ganz entspannt.

## **Rücknahme:**

Ich werde nun langsam bis 4 zählen und sie kommen dann wieder zurück.

Bei 1 werden sie anfangen Arme und Beine zu strecken.

Bei 2 bewegen sie ihren Kopf hin und her.

Bei 3 atmen sie tief ein und aus.

Bei 4 öffnen sie die Augen.

Und 1....strecken sie ihre Arme und Beine, reckeln sie sich.

Und 2. . bewegen sie ihren Kopf langsam hin und her.

Und 3... atmen sie tief ein und aus.

Und 4... öffnen sie die Augen.

Sie sind wieder zurück.