Die Progressive Muskelentspannung

© by Matthias Eubel

Theorie und Praxis

Im Gegensatz zum Autogenen Training ist die Progressive Muskelentspannung (PM) eine einfachere und schneller erlernbare, jedoch auch bei weitem nicht so ergiebige und anspruchsvolle Entspannungsmethode. Die PM basiert auf dem unterschiedlichen Empfinden von Anspannung und Entspannung der Muskulatur und ermöglicht hierdurch Verspannungen bewußt wahrzunehmen und zu lösen.

Die PM wird oft ergänzend zum Autogenen Training gelehrt und kann als kurze Entspannungsübung das Autogene Training einleiten oder separat durchgeführt werden.

Bei der klassischen PM nach Jacobsen werden siebzehn verschieden Muskelgruppen des Körpers nacheinander intensiv angespannt und anschließend wieder entspannt. Jede einzelne Muskelgruppe wird zunächst für etwa 10 Sekunden bewußt wahrgenommen und danach mit starker Kraft angespannt. Nach 5 – 7 Sekunden Anspannung folgen 15 – 21 Sekunden Entspannung. Noch einmal wird die Muskelgruppe für 5 – 7 Sekunden angespannt. Eine 30 – 40 Sekunden dauernde Pause leitet zur nächsten Muskelgruppe über.

In den Pausen ist die Entspannung deutlich zu spüren; das Körpergefühl in der Entspannung kann verglichen werden mit dem Gefühl während der Anspannung, oder auch mit dem Gefühl in anderen Körperpartien (ist der rechte Arm angesprochen, so wird er mit dem linken verglichen).

PM sollte nicht durchgeführt werden bei Erkrankungen der Muskulatur sowie der Gelenke, bei Rheuma, bei Krampfneigung und bei allen Kontraindikationen, die auch für das Autogene Training gelten.

Die klassische Reihenfolge:

- rechte Hand und rechter Unterarm (die Hand zur Faust ballen)
- rechter Oberarm (Unterarm dabei lockerlassen)
- linke Hand, linker Unterarm
- linker Oberarm
- oberes Gesichtsdrittel (Augenbrauen nach oben ziehen, Stirn und Scheitel anspannen)
- mittlere Gesichtspartie (Augen zukneifen, Nase rümpfen, Wangen anspannen)
- unteres Gesichtsdrittel (Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel nach unten ziehen)
- Nackenmuskeln (Kinn zur Brust ziehen und Gegenspannung im Nacken halten)
- Schulter, Brust und die obere Rückenpartie (Schulterblätter zusammenziehen und Brust anspannen)
- Bauchmuskeln (Bauch hart werden lassen, Lendenmuskeln dagegen halten)
- Gesäß- und Beckenmuskulatur (Pobacken zusammenkneifen)
- Rechter Oberschenkel
- Rechter Unterschenkel (Zehen Richtung Kopf ziehen und Rückseite des Unterschenkels dagegenhalten)
- Rechter Fuß (Fuß strecken, Zehen beugen und Fuß leicht nach innen drehen)
- linker Oberschenkel
- linker Unterschenkel
- linker Fuß

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Donders-Ring 6
48151 Münster

Tel.: 02 51 - 9 74 28 72
Fax: 02 51 - 9 74 28 73

www.m-eubel.de
info@m-eubel.de