PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (E. JACOBSON)

Ziele der Progressiven Muskelrelaxation

- *Abbau erhöhten Blutdrucks*
- *Regulation des Herz-Kreislaufsystems*
- *Stimulation der Selbstheilungskräfte*
- *Stärkung des Immunsystems*
- *Unterstützung von Heilungsprozessen*
- *zunehmende Gelassenheit*
- *bessere Stressbewältigung*
- *positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (z.B. bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, Spannungskopfschmerz, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten)*
- *Abbau von Angst.*

Wirkungsweise der Progressiven Muskelrelaxation:

Der Ansatzpunkt der PR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Muskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird. Das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch im günstigen Fall eine Art Kreisprozess zustande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Auf diese Weise ist sowohl eine körperliche als auch eine seelisch-psychische Entspannung erreichbar.

Das Grundprinzip des Trainings erscheint deshalb auf den ersten Blick paradox: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Aber es funktioniert!!!

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch
Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen
NRW.
GEK Gmünder ErsatzKasse
LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
Wir bringen Menschen in Bewegung

Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation

Vorbereitung

- Ruhiger, ungestörter Raum, bequeme Körperhaltung und Kleidung
- Liegeposition evtl. mit Kissen unter dem Kopf und Rolle unter den Knien
- Zur Ausschaltung der Außenreize am besten mit geschlossenen Augen üben

Durchführung

- In der Sitzhaltung gut angelehnt, Hände auf Lehnen oder Oberschenkeln („Droschkenkutscherhaltung“)
- Die Entspannungsphase muss deutlich länger sein als die Anspannungsphase
- Die Aufmerksamkeit wird möglichst genau auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung gerichtet
- Einbezogene Muskelgruppen: Arme, Beine, Rücken, Bauch, Schultern/Nacken, Gesicht (je nachdem kann auch noch in kleinere Muskelgruppen, z.B. Hand, Unterarm, Oberarm etc. unterteilt werden)
- Anspannung und Entspannung erfolgen so:
  - Muskeln für ca. 4-6 Sekunden anspannen
  - Atem möglichst nicht anhalten (besonders bei Anspannung des Bauches)
  - Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht in Verkrampfung übergehen
  - Nach ca. 4-6 Sekunden Spannung vollständig lösen
  - Ruhepause von ca. 30 Sekunden
  - Konzentration auf die Empfindungen im betreffenden Muskel richten
  - Bei Bedarf die einzelnen Übungen ein- bis zweimal wiederholen

Meist kommt es zu recht deutlichen Entspannungsempfindungen, z.B. Wärmegefühle, angenehme körperliche Schwere, Prickeln oder Pulsieren in der Muskulatur.

Ausklang der Entspannungseinheit

- Man beendet die Übung durch bewusste Aktivierung:
  - Tief durchatmen
  - Sich strecken, rekeln
  - Gymnastikübungen

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch
Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen
NRW.
GEK Gmünder ErsatzKasse
LandesSportBund Nordrhein-Westfalen Wir bringen Menschen in Bewegung