

Progressive Muskelentspannung: So funktioniert sie



Bild: AdobeStock

Zu den beliebtesten Entspannungstechniken zählt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Eine Anleitung dazu erhalten Sie am besten von zertifizierten Trainern. Sie können die Übungen aber auch selbst zu Hause machen. Lesen Sie hier, wie eine Progressive Muskelentspannung genau abläuft und was Sie dabei beachten sollten.

Progressive Muskelentspannung: Vorbereitung

- Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 30 Minuten von niemandem gestört werden.
- Tragen Sie lockere Kleidung.
- Legen oder setzen Sie sich bequem hin.
- Schließen Sie Ihre Augen und achten Sie auf Ihre Atmung - die Atemluft sollte ruhig und gleichmäßig fließen.
- Dann "wandeln" Sie durch Ihren Körper. Können Sie irgendwo verspannte Muskelgruppen fühlen? Los geht's

Progressive Muskelentspannung: Übungen

Wenn wenig Zeit ist, bietet die Progressive Muskelentspannung eine Anleitung für die Kurzform. Sie ist im Sitzen möglich oder im Liegen. Spannen Sie die unten genannten Muskelgruppen in Ihrem Körper nacheinander für ungefähr fünf bis zehn Sekunden an.

Dabei reicht es, wenn die Anspannung normal stark ist. Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie die betreffende Muskelgruppe für 30 Sekunden. Die gesamte Übung dauert nur ungefähr fünf Minuten.

Progressive Muskelentspannung: Anleitung für die Langform

Im Folgenden finden Sie die Progressive-Muskelentspannungs-Anleitung für die sogenannte Langform-Übung Schritt für Schritt. Sie führen Sie im Liegen oder in einem bequemen Sessel sitzen durch. Jeder Stichpunkt ist dabei eine einzelne Anspannungsübung:

Arme und Hände

- Beginnen Sie mit Ihrer dominanten Hand und ballen diese zu einer Faust. Das trainiert auch den Unterarm.
- Spannen Sie den Oberarm an, indem Sie den Unterarm Richtung Himmel anwinkeln und den Oberarm gegen den Brustkorb drücken.
- Führen Sie dasselbe mit Hand und Oberarm der anderen Körperseite durch.

Füße, Beine und Po

- Wenn Sie die Zehen zusammenkrallen, spannen sich Ihre Füße an.
- Damit die Unterschenkel bearbeitet werden, beugen Sie den Spann Richtung Fußboden.
- Heben Sie das Bein gerade an. Das spannt die Oberschenkelmuskulatur.
- Wiederholen Sie das Ganze beim anderen Bein.
- Dann trainieren Sie die Hinternpartie, indem Sie beide Pobacken zusammendrücken.

Gesicht und Kopf

- Runzeln Sie die Stirn und ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Spannen Sie Ihren Scheitel an.
- Für die Augenpartie schneiden Sie ruhig ein paar Grimassen. Rümpfen Sie die Nase und kneifen Sie die Augen bis auf eine kleine Öffnung zusammen.
- Beißen Sie ihre Zähne normal aufeinander und pressen Sie die Lippen zusammen. Machen Sie den Mund weit auf, als wolle der Unterkiefer den Hals berühren.
- Zum Bearbeiten von Hals und Nacken ziehen Sie die Schultern hoch und drücken den Hals nach hinten.

Oberkörper, Rücken und Bauch

- Führen Sie beide Schultern leicht nach hinten.
- Die Brustmuskeln spannen Sie anschließend an, wenn Sie ganz tief einatmen.
- Lassen Sie die Bauchmuskulatur hart werden und steuern etwas mit den Lendenmuskeln dagegen.
- Machen Sie ein Hohlkreuz, das spannt den unteren Rücken an.
- Abschließend spannen Sie noch einmal alles an.

Progressive Muskelentspannung: Anleitung am Übungsende

Wandern Sie nach der Übung nochmal ganz bewusst in jede trainierte Muskelgruppe. So erhalten Sie sich die Entspannung länger und profitieren den restlichen Tag von der Progressiven Muskelentspannung.

Für die Rücknahme atmen Sie am besten tief ein und aus. Strecken Sie sich. Dehnen Sie alle Gliedmaßen, als wächten Sie gerade auf. Sagen Sie sich, dass die Übung beendet ist. So werden Sie wieder wach und können den Tag aktiv weitergestalten.

Autoren: [Dr. Kathlen Küsel](#)

Redaktionelle Bearbeitung: Claudia Schneider MA

Aktualisiert am: 23.03.2021 | 12:48