



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Nehmen Sie sich 20-30 Minuten Zeit und suchen Sie sich einen ruhigen Raum, wo Sie ungestört sind und ausreichend Platz haben, um sich zur Durchführung der Übungen entspannt hinlegen oder hinsetzen können.

Beginnen Sie mit der rechten Faust.

1. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und halten Sie kurz inne, um das Gefühl der Entspannung zu genießen.
2. Ballen Sie nun die linke Hand zur Faust und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und genießen Sie die Entspannung.
3. Beugen Sie nun beide Unterarme, sodass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Spannen Sie nun die Oberarmmuskeln beider Seiten an. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und genießen Sie die Entspannung.
4. Drücken Sie nun die Handflächen fest auf die Fläche unter Ihnen, sodass Sie Ihre Unterarmmuskeln anspannen. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und genießen Sie die Entspannung.
5. Spannen Sie nun Ihre Gesichtsmuskulatur an. Runzeln Sie dazu Ihre Stirn und öffnen Sie gleichzeitig Ihre Augen ganz weit und ziehen Sie Ihre Augenbrauen hoch. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen Richtung Nase fest zusammen, sodass eine senkrechte Falte auf der Stirn entsteht. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung wieder los und genießen Sie die Entspannung.
7. Kneifen Sie die Augen fest zusammen. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung langsam wieder los und genießen Sie die Entspannung.
8. Pressen Sie nun Ihre Lippen fest zusammen (ohne dass sich die Zähne dabei berühren). Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.
9. Drücken Sie Ihre Zunge fest an Ihren Gaumen. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.
10. Beißen Sie nun Ihre Zähne fest aufeinander. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.
11. Sollten Sie liegen, so drücken Sie Ihren Hinterkopf fest auf die Unterlage unter Ihnen. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.  
Sollten Sie sitzen, so drücken Sie Ihren Hinterkopf in den Nacken. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.



12. Pressen Sie nun Ihr Kinn fest auf die Brust. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.
13. Ziehen Sie Ihre Schultern so weit es geht hoch zu den Ohren. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Schultern langsam wieder fallen und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.
14. Ziehen Sie nun die Schulterblätter ganz fest nach hinten zusammen. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung langsam los und genießen Sie die Entspannung.
15. Bilden Sie ein leichtes Hohlkreuz und schieben Sie Ihren Bauch nach vorne. Halten Sie die Spannung, die dadurch entsteht, und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los, kehren Sie aus dem Hohlkreuz in Ihre normale Haltung zurück und genießen Sie das Gefühl der Entspannung.
16. Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskeln so fest es geht an. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.
17. Spannen Sie Ihre Oberschenkel an. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.
18. Spannen Sie nun Ihre Unterschenkel an, indem Sie Ihre Füße fest auf den Boden drücken. Halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam von 1 bis 5. Lassen Sie die Spannung los und genießen Sie die Entspannung.

Toll gemacht! Nun haben Sie es geschafft 😊

Bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig liegen oder sitzen und genießen Sie das Gefühl der Entspannung im gesamten Körper.