

## PMR = Progressive Muskelrelaxation

„fortschreitende Muskelentspannung“

- Systematische und einfache Entspannungsmethode
- Entwickler: Dr. Edmund Jacobson
- Methode: nacheinander Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen im Sitzen oder Liegen
- Konzentration auf den Kontrast zwischen An- und Entspannung
- Ziel: körperliche und daraufhin auch mentale Entspannungs- sowie Linderung stressbedingter Symptome
- Besonders geeignet zur Verbesserung von: inneren Spannungszuständen wie Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen & Muskelverspannungen \* \*\*

### Vorabklärung der Audiodatei \*\*\*

Lesen Sie sich zuerst die Erklärung zur Audiodatei durch. Dann können Sie ganz entspannt den Anweisungen folgen, während Sie selbst die PMR durchführen.

### Vorbereitung – Anspannen der 16 Muskelgruppen

- Dominante Hand: zur Faust ballen
  - Oberarm: Unterarm zu Oberarm drücken
  - Seite wechseln
  - Gesicht:
    - Augenbrauen nach oben ziehen und Stirn runzeln
    - Augen zusammen kneifen und Nase rümpfen
    - Kiefermuskeln: Zähne aufeinanderdrücken
    - Nacken: Kopf leicht in Matte drücken
    - Schultern, oberer Rücken: Schultern nach oben ziehen und Schulterblätter in Matte drücken
  - Brustmuskulatur: Hände vor Brust zusammendrücken
  - Bauchmuskulatur: Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen oder Bauch rausstrecken
  - Untere Rückenmuskulatur: Rücken auf Matte drücken
  - Gesäß: Muskulatur zusammenkneifen
  - Dominantes Bein:
    - Oberschenkel: Bein leicht vom Boden abheben
    - Unterschenkel: Zehen zu sich heranziehen, Ferse leicht weg von Boden
    - Fuß: leicht nach außen kippen, Vorstellung einen kleinen Ball greifen
  - Bein wechseln
- bis 6:46 min**

### Erläuterung der Signalworte

- Anspannen
  - Lösen
- bis 7:15 min**

### Aktive Durchführung der PMR im Liegen mit geschlossenen Augen ab 7:15 min

\*Hoffmann, E. (2006). Progressive Muskelentspannung. Ein Trainingsprogramm. Göttingen: Hogrefe Verlag

\*\*Bernstein, D. & Borkovec, T. (2002). Entspannungstraining. Handbuch der Progressiven Muskelentspannung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

\*\*\* in Anlehnung an den Lehrbrief der AHAB Akademie: Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation