

Systematische Entspannung nach Edmund Jacobsen (Progressive Muskelentspannung)

Die Abfolge, nach der die Körperpartien entspannt werden:

- Entspannung der Hände, Arme
- Entspannung der Gesichtsregion
- Entspannung von Brust, Bauch und Rücken
- Entspannung der Gesäßmuskeln, der Beine, der Füße und Zehen
- Entspannung des ganzen Körpers

Dabei spannen Sie jeweils eine Muskelgruppe an und halten die Spannung einen Moment, ohne die Schmerzgrenze zu erreichen, dann entspannen und lockern Sie die Muskeln wieder. Genießen Sie den Entspannungseffekt, bevor sie die nächste Muskelgruppe anspannen und entspannen.

Setzen oder legen Sie sich so bequem wie möglich hin. Schließen Sie die Augen und überprüfen Sie noch einmal, ob Sie wirklich locker und bequem sitzen oder liegen. Ballen Sie nun die rechte Hand zur Faust, ballen Sie fester und fester und beobachten Sie dabei die Spannung.

Fühlen Sie die Spannung in der rechten Hand und im Unterarm... und nun entspannen Sie. Lassen Sie die Finger der rechten Hand locker werden und beachten Sie den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung.

Nun ballen Sie die linke Hand zur Faust, ballen Sie die Faust fester und fühlen Sie die Spannung... und nun entspannen Sie wieder. Genießen Sie den Unterschied.

Ballen Sie nun beide Hände zu Fäusten, fester und fester. Achten Sie auf Ihre Empfindungen... und nun entspannen Sie; lockern Sie die Finger und fühlen Sie die Entspannung. Entspannen Sie immer mehr.

Nun beugen Sie beide Ellenbogen und spannen die Oberarmmuskeln (Bizeps) an, fester und fester, und achten Sie auf die Spannung... Nun legen Sie die Arme wieder ganz bequem hin, und entspannen Sie weiter und weiter. Nun breitet sich die Entspannung aus. Spannen Sie nun den Trizeps an der Rückseite der Oberarme an, indem Sie die Ellenbogen durchdrücken und sich gegen eine „gedachte“ Wand abstützen. Dann wieder die Arme entspannen.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr Gesicht. Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen und halten Sie die Spannung einen Moment... Nun lassen Sie die Augenbrauen und Ihre Stirn wieder ganz glatt und locker.

Nun beißen Sie die Zähne fest aufeinander und spannen dabei die Kiefermuskeln an. Fühlen Sie die Spannung in der Kiefermuskulatur... Entspannen Sie jetzt die Kiefermuskeln. Lassen Sie dabei die Lippen leicht geöffnet und genießen Sie die Entspannung. Fühlen Sie die Entspannung im ganzen Gesicht, an der Stirn, der Kopfhaut, den Augen, der Kiefermuskulatur, an den Lippen und am Hals.

Die Entspannung breitet sich immer weiter aus.

Nun ziehen Sie die Schultern hoch, ganz hoch und halten die Spannung einen Moment... Lassen Sie nun die Schultern wieder fallen und entspannen Sie sich. Lassen Sie die Entspannung der Schultern sich weiter ausbreiten bis in die Rückenmuskeln. Entspannen Sie Nacken und Hals, Kiefermuskeln und das Gesicht und beobachten Sie, wie sich Ihre Entspannung weiter ausbreitet und tiefer wird. Beobachten Sie das angenehme Gefühl der Schwere, das mit der Entspannung einhergeht. Atmen Sie leicht und frei ein und aus.

Fühlen Sie, wie die Entspannung mit dem Ausatmen ansteigt.

Nun atmen Sie tief ein und halten den Atem einen Moment an, und atmen dann langsam wieder aus. Lassen Sie den Brustkorb dabei locker werden und die Luft von selbst ausströmen. Entspannen Sie sich weiter und atmen Sie frei und ruhig. Beobachten Sie die Entspannung und genießen Sie sie.

Nun ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie die Muskeln fest an und erleben Sie diese Spannung... und nun wieder entspannen. Lassen Sie den Bauch wieder los. Atmen Sie frei und leicht und spüren Sie dabei das angenehme Gefühl, das über die Brust und den Bauch läuft. Genießen Sie, wie die Entspannung mit dem Ausatmen zunimmt.

Jetzt drücken Sie die Fersen nach unten und halten dabei die Knie durchgedrückt, so spannen Sie das Gesäß und die Oberschenkel an, spüren Sie die Spannung... Nun entspannen Sie und beobachten Sie den Unterschied.

Beugen Sie nun die Zehen vom Gesicht weg und spüren die Anspannung im Schienbein. Nun entspannen Sie wieder.

Nun beugen Sie die Füße in Richtung Ihres Gesichtes, so daß Sie am Waden Spannung spüren... Nun entspannen Sie wieder. Bleiben Sie für einige Zeit so entspannt.

Entspannen Sie sich weiter und weiter, über den ganzen Körper. Entspannen Sie die Füße, Waden und Schienbeine, Gesäß und Oberschenkel. Beobachten Sie die angenehme Schwere, während Sie sich weiter entspannen. Nun dehnen Sie die Entspannung auf den ganzen Körper aus. Entspannen Sie sich mehr und mehr und lassen alle Muskeln locker werden. Fühlen Sie die Entspannung. Sie breitet sich immer weiter aus, über den gesamten Rücken, über die Schulter, den Nacken und die Arme bis in die Fingerspitzen. Entspannen Sie sich immer tiefer. Entspannen Sie die Kiefermuskeln und das ganze Gesicht. Lassen Sie für einige Zeit den Körper so entspannt.

Wenn Sie den Wunsch haben aufzuhören, dann zählen Sie leise rückwärts von vier bis eins. Dann ballen Sie die Hände zu Fäusten und recken und strecken sich wie nach einem angenehmen Schlaf. Atmen Sie dabei mehrmals tief durch. Bewegen Sie sich zunächst langsam und ohne Hast.

Diese **Zurücknahme** sollte – außer wenn Sie einschlafen möchten – immer erfolgen, um sich wieder frisch und leistungsfähig zu fühlen.