

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Mit der **progressiven Muskelentspannung** nach Jacobson können Sie sich ganz einfach entspannen: Einzelne **Muskelgruppen** werden **angespannt** und dann **wieder entspannt** – dadurch entspannt sich Ihr ganzer Körper.

Vorbereitung:

- Legen Sie sich in lockerer Kleidung auf eine Unterlage oder setzen Sie sich ohne Schuhe bequem hin.
- Schließen Sie die Augen.
- Atmen Sie ein paar Mal tief durch, bis Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen.



Durchführung

Die 16 unten beschriebenen Muskelgruppen werden nacheinander für 7 Sekunden angespannt und für 10 Sekunden wieder entspannt.

1. Rechte Hand langsam zur Faust ballen
2. Rechten Arm anwinkeln und anspannen
3. Linke Hand langsam zur Faust ballen
4. Linken Arm anwinkeln und anspannen
5. Augenbrauen nach oben ziehen
6. Augen zusammendrücken und Nase rümpfen
7. Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel hochziehen
8. Das Kinn zum Hals drücken
9. Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken
10. Bauch einziehen
11. Rechten Oberschenkel anspannen
12. Rechten Unterschenkel anspannen
13. Rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen
14. Linken Oberschenkel anspannen
15. Linken Unterschenkel anspannen
16. Linken Fuß strecken und dabei die Zehen beugen

Probieren Sie es einfach mal aus. Übung macht den Meister.

Weitere Materialien zur Entspannung finden Sie auf www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/

Bildquelle AdobeStock.com/fizkes

