

FORMIGRAN[®]



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
NACH JACOBSEN

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Lernen Sie, sich zu entspannen. Legen Sie sich nicht einfach auf Ihr Sofa, sondern relaxen Sie bewusst und aktiv. Mit etwas Übung werden Sie schon bald spüren, dass 15 Minuten aktive Entspannung am Tag ausreichen, um sowohl stressbedingte als auch seelisch verursachte Verspannungen los zu werden. Neben autogenem Training hat sich bei Migräne-Patienten die progressive Muskelentspannung nach Jacobson bewährt.

So geht's – Teil 1:

Legen oder setzen Sie sich und machen Sie es sich bequem. Lassen Sie die Arme sinken und die Beine leicht auseinander fallen. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie Ihren Blick auf einen Punkt im Raum. Atmen Sie bewusst in den Bauch.

Sprechen Sie nun ihre persönliche Entspannungformel. Das kann ein einfaches „Entspannen“ sein oder „Ich bin ganz ruhig“ oder ein motivierendes „Ich bin glücklich“. Wiederholen Sie Ihre Formel langsam und regelmäßig.

Spannen Sie nun mit jedem Einatmen nacheinander einen Bereich Ihres Körpers an. Am besten, Sie nehmen sich jede Muskelgruppe einzeln vor:

- Spannen Sie die Muskeln der rechten Hand so fest wie möglich an. Ballen Sie die Hand zur Faust. Spüren Sie die Spannung fünf Sekunden lang. Dann: „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand.
- Drücken Sie den rechten Oberarm gegen die Unterlage (auf den Boden oder gegen die Rückenlehne Ihres Stuhls). Spannen Sie die Oberarmmuskulatur so fest wie möglich an, halten Sie die Spannung fünf Sekunden lang. „Entspannen“.
- Dann wechseln Sie zum linken Oberarm und wiederholen die Übung.
- Jetzt runzeln Sie so fest wie möglich die Stirn und ziehen dabei die Augenbrauen hoch. Halten Sie die Spannung auch hier für fünf Sekunden. „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Nun ziehen Sie die Augenbrauen hoch und rümpfen die Nase. Halten Sie die Spannung fünf Sekunden. „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Kneifen Sie die Augenlider für zehn Sekunden zusammen und rollen Sie mit den Augen. „Entspannen“.
- Schieben Sie den Unterkiefer so weit wie möglich nach vorn. Halten Sie die Position für zehn Sekunden. „Entspannen“.
- Anschließend verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken ihn so fest wie möglich gegen Ihre Handflächen. Halten Sie die Position für fünf Sekunden. „Entspannen.“ Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

Progressive Muskelentspannung Teil 2:

- Ziehen Sie die Schultern so weit zu den Ohren wie Sie können – fünf Sekunden halten! „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Jetzt Wangen- und Kaumuskulatur anspannen! Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel anspannen. Halten Sie die Spannung fünf Sekunden. „Entspannen“. Wiederholen Sie auch diese Übung fünf Mal.
- Nächster Schritt: Brust raus, Bauch rein – so fest es geht! Beißen Sie die Zähne zusammen und spannen Sie die Mundwinkel an. Spannung fünf Sekunden halten! „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Nun pressen Sie die rechte Ferse gegen den Boden. Spüren Sie die Spannung fünf Sekunden lang. „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Wiederholen Sie die Übung mit der linken Ferse.
- Jetzt pressen Sie die rechte Wade gegen den Boden. Spüren Sie die Spannung fünf Sekunden lang. „Entspannen“. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- Wiederholen Sie die Übung mit der linken Wade.

Entdecken Sie Ihre Ruhezone

Nach diesen Übungen wird sich ein angenehmes, ruhiges, warmes und wohlige Gefühl im ganzen Körper ausbreiten. Spüren Sie ihm noch einen Moment nach und genießen Sie es. Sie können in Ihrem Alltag jederzeit eine Pause mit der Muskelentspannung nach Jacobsen einlegen.

