Teilnehmermanual zum Kurs:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson / PMR

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzuflen GmbH

Staatsbad **Vitalzentrum**
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und die Muskelentspannung nach Jacobson erlernen möchten. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:

_____

_____

_____

Sicherlich fühlen Sie sich in Ihrem Alltag häufig gestresst und Situationen ausgesetzt, in denen Sie das Gefühl haben, alles wird Ihnen zu viel. Die Folge ist meistens, gar nicht mehr abschalten zu können, selbst, wenn man möchte und die Zeit hätte.

Bitte schätzen Sie einmal auf einer **Skala von 1 - 10** (wobei **1 für „total entspannt“** steht und **10 für „sehr stark gestresst“**) Ihr **Stresslevel der letzten Woche** ein.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Diese Einschätzung können Sie für sich von Zeit zu Zeit wiederholen, um Ihren persönlichen „Stressoren“ auf die Spur zu kommen.

Welche Ziele verfolgen wir mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson?

Übergeordnetes Ziel der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist eine allgemeine Gesundheitsprophylaxe, in der es darum geht, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen, Alltagsstress leichter bewältigen zu können, das Wohlbefinden zu steigern und ein besseres Körpergefühl zu erlangen.

Vorrangiges Ziel des Entspannungstrainings in diesem Kurs ist das Erlernen der Entspannungstechnik Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, der methodische Aufbau und die eigenständige Anwendung im Alltag. Hier wird die Aufmerksamkeit gezielt auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur gelenkt.
Sie sollen lernen, früher zu erkennen, wann Sie zu Entspannungsmaßnahmen greifen sollten, um Ihren Körper und Geist vor Überlastungen durch Stress zu schützen. Sie

Staatsbad **Vitalzentrum**
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

werden dadurch in die Lage versetzt, muskulären Anspannungszuständen aktiv zu begegnen, sie zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.

Andere Entspannungsverfahren werden Ihnen ebenfalls kurz vorgestellt und die PMR Übungen werden z.B. ergänzt durch Imaginationsübungen, Phantasiereisen und Atemübungen.
Sie werden lernen, wie der Körper auf ein Entspannungstraining reagiert und welche Vorzüge die Progressive Muskelentspannung bietet.
Durch die aktive Anwendung der PMR können Sie zudem muskulären Verspannungen vorbeugen, Schlafstörungen vermeiden helfen, Ihre Konzentration verbessern und allgemein eine Steigerung Ihres Wohlbefindens erreichen. Der Kurs soll dazu beitragen, dass Sie die Freude an dem Gefühl, wieder richtig entspannen zu können, wiedererlangen und Sie darin unterstützen für sich Alltagskonzepte zum Thema Entspannung zu entwickeln.

Im nun folgenden Programm werden die wichtigsten praktischen Inhalte zur Methode der Progressiven Muskelentspannung zusammengefasst. Damit erhalten Sie von uns ein Haus-Übungsprogramm und Sie haben die Möglichkeit, die Inhalte zu Hause in Ruhe noch einmal nachzulesen und nachzuvollziehen.

Wir hoffen, Sie durch diesen Kurs auf dem Weg in ein entspanntes und damit gesünderes Leben unterstützen zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Üben!

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson /PMR) lernen:

In den Übungen geht es primär darum, bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen gezielt anzuspannen, um sie anschließend bewusst intensiv entspannen zu können. So werden Sie lernen, auch im Alltag Verspannungen in Ihrem Körper selbst frühzeitiger wahrzunehmen, um diese „Spannungen“ auch schnellstmöglich bewusst wieder lösen zu können.
PMR arbeitet mit dem Kontrast-Gefühl von Anspannung und Entspannung. Die Wahrnehmung der einzelnen Zustände wird für Sie deutlicher durch die Gegensätze.
Mit PMR kann man sowohl eine Entspannung einzelner Muskelbereiche (z.B. Verspannungen im Schulter-Nackenbereich) als auch eine tiefer wirkende psychische Entspannung erreichen.
Sie können diese Technik im Kurs leicht erlernen und später selbständig durchführen. Ist man erst einmal mit PMR vertraut, so kann man diese Methode jederzeit und in jeder Körperhaltung anwenden.

Und so beginnen Sie…

Um Ihnen das Erlernen von der PMR zu erleichtern, sollten Sie gerade zu Beginn folgende Punkte berücksichtigen:

- Wählen Sie einen ruhigen und angenehm temperierten Ort.
- Wenn möglich und gewünscht, dunkeln Sie den Raum etwas ab und lassen Sie während der PMR leise eine sanfte Entspannungsmusik spielen.

Staatsbad **Vitalzentrum**
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

- Befreien Sie sich von einengenden Kleidungsstücken oder lösen Sie diese.
- Machen Sie es sich soweit wie möglich bequem.
- Versuchen Sie, Zeitdruck während des Entspannungstrainings zu vermeiden.
- Schließen Sie die Augen und stimmen Sie sich auf die kommende Entspannung ein, indem Sie sich sammeln und sich ganz auf sich selbst konzentrieren.
- Leiten Sie Ihre PMR Einheit mit einem festgelegten Ritual ein, z.B. mit einem tiefen Atemzug in den Bauchraum und einer verstärkten Ausatmung. Der Körper kann sich so auf Dauer leichter auf die folgende Entspannung einstellen.
- Atmen Sie anschließend weiter in der Bauchatmung.
- Lassen Sie sich nicht von Geräuschen oder anderen störenden Einflüssen ablenken („störende Geräusche gehen zu einem Ohr hinein und zum anderen wieder hinaus“).
- Sollten Sie in Ihrem Körper Wärme-, Schweregefühle oder ein Kribbeln verspüren, so ist das ein positives Zeichen für die einsetzende Entspannung.
- Nehmen Sie nach den Übungen immer den Körper wieder zurück, d.h. beenden Sie das Training nicht abrupt, sondern beginnen Sie damit, die Finger und Hände zu beugen und zu strecken, die Arme, Beine und den ganzen Körper zu räkeln und zu strecken, tief durchzuatmen und langsam wieder die Augen zu öffnen. Durch die Rücknahme bereiten Sie Ihren Kreislauf auf die Wiederaufnahme der „Alltagsgeschäfte“ vor.
- Sollte Ihnen die PMR einmal nicht gut bekommen und Sie fühlen sich nicht wohl, so beenden Sie die Einheit sofort mit einer Rücknahme.

Zum Ablauf des Entspannungstrainings:

Zunächst werden nacheinander gezielt 16 verschiedene Muskelgruppen (MG) kurz angespannt (5-10 Sekunden) und anschließend abrupt entspannt (Dauer der Entspannung: 20-40 Sekunden).
Der Spannungsaufbau in der Anspannungsphase erfolgt von leichter bis hin zur maximalen Anspannung.
Beobachten Sie Ihre Empfindungen in der Muskulatur in allen Phasen der An- und der Entspannung, um zu lernen, diese Gefühle genau unterscheiden zu können.
Führen Sie in jeder MG die Anspannung und das Loslassen jeweils 2x aus. Dann erfolgt die An- und Entspannung in der nächsten MG.

Im Folgenden erhalten Sie eine Auflistung der einzelnen Muskelgruppen und der Zusammenfassungen in 7 MG und 4 MG in Tabellenform. Die Übungsanweisungen zu den einzelnen Muskelgruppen werden Sie im Kurs schnell erlernen und sich selbst erteilen können. Sind Sie Rechtshänder/-in, dann ist Ihre rechte Hand die dominante Hand und umgekehrt.
Die Abfolgen für 16 MG, 7 MG und 4 MG werden im Kurs nach und nach eingeführt und können so von Ihnen zu Hause nachvollzogen werden.

Staatsbad **Vitalzentrum**
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

Übungen der progressiven Muskelentspannung		
Reihenfolge 16 Muskelgruppen	Reihenfolge 7 MG	Reihenfolge 4 MG
Langfassung ca. 25-30 Minuten	Kurzfassung ca. 15-20 Minuten	Kurzfassung ca. 5-8 Minuten
1. Dominante Hand und Unterarm	1.	1.
2. Dominanter Oberarm		
3. Nichtdominante Hand und Unterarm	2.	
4. Nichtdominanter Oberarm		
5. Stirn	3.	2.
6. Obere Wangenpartie und Nase		
7. Untere Wangenpartie und Kiefer		
8. Hals und Nacken	4.	
9. Brust, Schultern und obere Rückenpartie	5.	3.
10. Bauchmuskulatur		
11. Dominanter Oberschenkel	6.	4.
12. Dominanter Unterschenkel		
13. Dominanter Fuß		
14. Nichtdominanter Oberschenkel	7.	
15. Nichtdominanter Unterschenkel		
16. Nichtdominanter Fuß		

(Hessisches Ärzteblatt 05/2012)

Langfristig wollen wir mit der progressiven Muskelentspannung erreichen, dass Sie den aktuellen Anspannungszustand Ihrer Muskulatur so gut kontrollieren können, dass Sie zur Entspannung keine vorhergehende Anspannung der Muskulatur mehr benötigen. Mit zunehmender Übung und im Verlauf des Kurses werden Sie erlernen, wie Sie selbst die aktive Anspannungsphase wegfallen lassen können und eine Entspannung allein über eine sogenannte „Vergegenwärtigungsübung“ erzielen können. Bei der Vergegenwärtigung konzentrieren Sie sich gänzlich auf die von Ihnen als angespannt wahrgenommene Muskulatur oder Muskelgruppe und können diese dann ganz ohne vorhergehende Anspannung entspannen.

Wenn Sie dieses Ziel erreicht haben, steht einer Entspannung, selbst in einem stressigen Alltag, nichts mehr im Wege.

Ein Tipp zum Schluss: Entspannungstraining ist eine Seite der Medaille. Versuchen Sie doch im Anschluss an den Kurs auch auf sportlicher Ebene aktiv zu werden, um Ihrem Körper einen Ausgleich zum Alltagsstress zu bieten. **Notieren Sie am besten gleich hier, welchen Sport oder welche Bewegungsart Sie gerne einmal ausprobieren möchten** und schauen dann, wann und wo Sie damit beginnen können! Tauschen Sie sich mit Ihren Mitstreitern im Kurs aus, vielleicht ergibt sich gemeinsam etwas.

Das Staatsbad Vitalzentrum wünscht Ihnen viel Erfolg!

Staatsbad **Vitalzentrum**
Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de