



# Progressive Muskelrelaxation

## Förderung der Achtsamkeit

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine aktive Entspannungsmethode bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung, senkt die PMR die Muskelspannung unter das normale Niveau und hilft so Entspannung herbeizuführen. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt, gelockert und dadurch Schmerzzustände verringert werden.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## **Vorgehen bei der PMR**

Die PMR besteht aus mehreren Anspannungs- und Entspannungsphasen verschiedener Muskelgruppen.

Sie halten die Spannung für einen Moment (ca. 7 Sekunden). Atmen Sie dabei ruhig weiter. Lösen Sie dann gleichzeitig alle Anspannungen und lockern Sie Ihre Muskeln. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung danach.

## **Anleitung für die PMR**

### **Erste Muskelgruppe**

Hände, Unterarme und Oberarme

Spannen Sie Ihre Oberarme an, indem Sie die beide Arme anwinkeln und mit den Händen Fäuste bilden.

### **Zweite Muskelgruppe**

Gesichts- und Nackenmuskulatur

Runzeln Sie Ihre Stirn, kneifen Sie die Augen fest zu, rümpfen Sie die Nase, beißen Sie die Zähne aufeinander, lassen Sie Ihren Mund ganz breit werden, indem Sie die Mundwinkel zur Seite ziehen, ziehen Sie Ihr Kinn etwas in Richtung Brustbein und den Kopf nach hinten oben.



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## Anleitung für die PMR

### Dritte Muskelgruppe

Brustkorb, Schultern, Rücken- und Bauchmuskulatur

Ziehen Sie die Schultern nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten, lassen Sie den Bauch und den Rücken hart werden.

### Vierte Muskelgruppe

Füße, Unter- und Oberschenkel

Strecken Sie die Zehen weg vom Gesicht, bis die Fuß- und Wadenmuskeln gespannt sind. Spannen Sie zusätzlich die Oberschenkelmuskulatur an, indem Sie Ihre Beine durchstrecken.

**Überlassen Sie sich nun ganz dem angenehmen Gefühl der Entspannung und lassen Sie dieses Gefühl auf den ganzen Körper überfließen:**

In die Arme und Hände bis in die Fingerspitzen, in das Gesicht, in den Hals und Nacken, in die Schultern, den ganzen Rücken hinunter, in den Bauch, in die Beine bis in die Füße und hin zu den Zehenspitzen

Lassen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen immer noch tiefer und tiefer werden. Ihr Atem fließt frei und ruhig. Genießen Sie dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung für einige Minuten.

Versuchen Sie sich dieses Gefühl einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern und es angenehm in alle Muskeln Ihres Körpers strömen zu lassen.

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung allmählich beenden wollen. Strecken und räkeln Sie sich. Öffnen Sie allmählich die Augen und versuchen Sie, das Entspannungsgefühl zu bewahren und in den Rest des Tages hinauszutragen.