

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Der wichtigste Aspekt der Progressiven Muskelentspannung ist das Durchlaufen der folgenden fünf Phasen:

1. Hinspüren - Die übende Person konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe.
2. Anspannen - Auf ein vereinbartes Signal der anleitenden Person („Anspannung“) wird die jeweilige Muskelgruppe angespannt. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, ohne in Verkrampfung überzugehen.
3. Spannung halten - Die Spannung wird etwa 7-10 Sekunden gehalten und die Aufmerksamkeit bleibt in der jeweiligen Muskelgruppe
4. Loslassen - Auf ein weiteres Signalwort („Entspannung“) wird die Muskelanspannung gelockert.
5. Nachspüren - Die übende Person bleibt mit ihrer Aufmerksamkeit etwa 30 Sekunden in der betreffenden Muskelgruppe und nimmt wahr, was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

Am Ende einer jeden Stunde folgt eine kurze Phantasie- reise um die Entspannung zu intensivieren und die Konzentration, Phantasie und die Kreativität zu steigern.

Ziel dieses Kurses ist, dass Sie die Übungen alleine zuhause ausführen können. Nach einiger Zeit des Übens können Sie die Entspannungsreaktion alleine auslösen. Ihre Körperwahrnehmung ist geschult und Sie können Anspannung erspüren und lösen bevor es zu Verspannungen kommt.