

Eine Kurzanleitung nach Edmund Jacobson (* 22. April 1888 in Chicago; † 7. Januar 1983 ebenda).

Jacobson war ein US-amerikanischer Arzt und Physiologe und der Begründer der Progressiven Muskelentspannung.

Setzen Sie sich gemütlich hin.

Noch besser gelingt die Methode in bequemer Kleidung liegend auf einer weichen Unterlage, Schuhe ausgezogen.

Schließen Sie die Augen.

Atmen Sie ein paar Mal tief durch, bis Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen.

Dann sind die 16 Muskelgruppen dran.

Jede Muskelgruppe ca. sieben Sekunden anspannen, dann plötzlich locker lassen.

Etwa 10 Sekunden locker bleiben. Dann die nächste Muskelgruppe.

Und das sind die 16 Muskelgruppen der Reihe nach:

- 1. Rechte Hand (wenn Sie Linkshänder sind, beginnen Sie mit der linken).....Hand langsam zur Faust ballen.**
- 2. Rechter Oberarm.....Hand anwinkeln und spannen.**
- 3. Linke Hand.....Auch wieder zur Faust ballen.**
- 4. Linken Oberarm anspannen.**
- 5. Stirn.....Augenbrauen nach oben ziehen.**
- 6. Nase und obere Wangenpartie.....Augen zusammendrücken und Nase rümpfen.**
- 7. Kiefer und untere Wangenpartie.....Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel hochziehen.**
- 8. Hals und Nacken.....Das Kinn zum Hals drücken.**
- 9. Brust und Rückenpartie.....Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.**
- 10. Bauch.....Bauch einziehen.**
- 11. Rechten Oberschenkel anspannen.**
- 12. Rechten Unterschenkel anspannen.**
- 13. Rechter Fuß.....Den rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen.**
- 14. Linken Oberschenkel anspannen.**
- 15. Linken Unterschenkel anspannen.**
- 16. Linker Fuß.....Den linken Fuß strecken und wieder die Zehen beugen.**

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gilt:

Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser können Sie sich entspannen.