

**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 Mundwinkeln 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.**