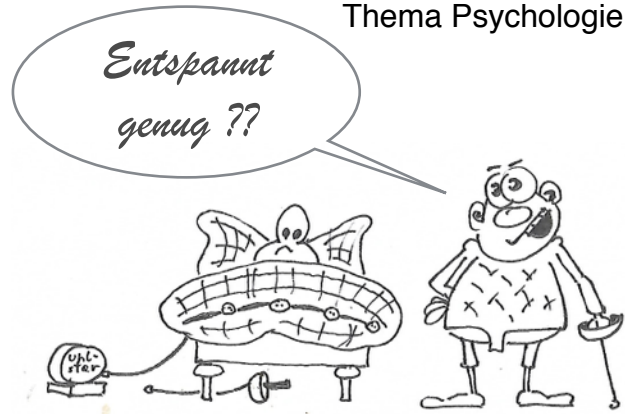


Entspannung trainieren



Der amerikanische Psychologe Edmund Jacobson fand heraus, dass durch gezielte Entspannung der Muskulatur auch Angst vermindert werden kann. Für SportlerInnen ist dies oft im Wettkampf bei zu hoher Anspannung nützlich. Jacobsons „Methode der progressiven Muskelentspannung“ arbeitet mit bewußter Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Wiederholtes Üben ist allerdings notwendig, um diese Technik als SportlerIn zu erlernen.

Bei den Übungen ...	<p>... sollte zunächst ein Partner/Familienmitglied helfen und die notwendigen Anweisungen geben. Die Übungen zunächst im Liegen auf weicher Unterlage (Teppich, Gymnastikmatte) ausführen.</p> <p>... zum Entspannen einen ruhigen Raum auswählen, in dem man die Entspannungsübung ungestört durchführen kann.</p> <p>... das Licht unter Tag ein wenig dämpfen.</p>
Regeln für die Durchführung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konzentration auf die Muskelgruppe. 2. Anspannung auf ein Signal hin. 3. Spannung für 5-7 Sekunden halten (z.B. langsam bis 7 zählen). 4. Entspannen und 10-30 Sekunden entspannt bleiben und „Hineinspüren“ in die entspannte Muskelgruppe.
	Vor dem Gesamtprogramm zunächst mit einzelnen Muskelgruppen etwas das Anspannen und Entspannen üben.
Reihenfolge der Muskelgruppen?	Sie ist in verschiedenen Trainingsprogrammen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson etwas unterschiedlich und man kann hier unter verschiedenen Angeboten wählen.
Trainingsprogramme zum Üben gibt es als Videos und Audios auch im Internet
	Empfehlenswertes Video zu Übungen im Liegen: z.B. über You-Tube: AOK Progressive Muskelentspannung
	Link für Übungen im Sitzen (Audio): https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.722286&version=1606211998 ,
	Das hier weiter vorgestellte Programm fanden wir unter: www.palverlag.de/muskelentspannung-jacobson-durchfuehrung.html sowie unter: Hg. abif – Analyse, Beratung und interdisziplinäre Forschung: Praxishandbuch Train-the-Trainer-Methoden in der Berufs- und Arbeitsmarktorientierung. Im Auftrag und mit Unterstützung des AMS Österreich.

Entspannungsmethode: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten Zeit. Machen Sie einige tiefe Atemzüge und lassen Sie Ihren Körper locker und angenehm schwer werden. (...)

1. Ballen Sie die rechte Faust, zählen Sie langsam von 1 bis 5, dann lassen Sie die Spannung los. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung. (10 sek.)
2. Nun ballen Sie die linke Faust, zählen langsam von 1 bis 5 und dann lassen Sie wieder locker.
3. Nun spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps). Beugen Sie dabei die Unterarme, daß sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Dann entspannen Sie wieder.
4. Spannen Sie nun die Unterarmmuskeln (Trizeps), indem Sie mit den Handflächen flach auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
5. Runzeln Sie nun die Stirn. Öffnen Sie die Augen dabei ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, so daß Querfalten auf der Stirn entstehen, dann entspannen Sie wieder.
6. Ziehen Sie nun die Augenbrauen zusammen, so daß eine senkrechte Falte über der Nase entsteht - dann entspannen Sie wieder und glätten die Stirn.
7. Nun kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen langsam von 1 bis 5, dann entspannen Sie wieder.
8. Pressen Sie nun die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, dann entspannen Sie wieder.
9. Nun drücken Sie mit der Zunge gegen den Gaumen, dann entspannen Sie wieder und lassen die Zunge locker im Mund liegen.
10. Beißen Sie nun die Zähne zusammen und entspannen dann wieder.
11. Drücken Sie nun den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann entspannen Sie wieder.
12. Pressen Sie nun das Kinn fest auf die Brust, dann entspannen Sie wieder.
13. Ziehen Sie nun die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann lassen Sie sie wieder fallen und entspannen sich.

14. Nun drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, dann entspannen Sie wieder.
15. Nun atmen Sie tief ein, daß sich der Brustkorb wölbt. Halten Sie nun den Brustkorb so und atmen nur flach weiter. Dann lassen Sie den Brustkorb zusammenfallen und entspannen sich wieder.
16. Nun drücken Sie den Bauch heraus und halten ihn eine Weile, während Sie weiter atmen. Dann ziehen Sie den Bauch ein und entspannen wieder.
17. Wenn Sie in der Liegeposition sind, heben Sie nun das Gesäß ab und machen Sie ein Hohlkreuz. Beim Sitzen spannen Sie nur die Gesäßmuskeln zusammen, dann entspannen Sie wieder.
18. Spannen Sie die Oberschenkel an, indem Sie so tun, als ob Sie mit den Knien etwas wegdrücken wollten. (Wenn Sie liegen, müssen Sie die Beine erst anziehen und aufstellen). Dann entspannen Sie wieder.
19. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach unten auf die Unterlage drücken, dann entspannen Sie wieder.
20. Spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie die Füße nach oben ziehen, dann entspannen Sie wieder.

Bleiben Sie nun noch einige Minuten ganz ruhig liegen und genießen Sie die Entspannung. Gehen Sie in Gedanken noch einmal alle Muskelgruppen durch und lockern Sie diese weiter. Fragen Sie sich: „Fühle ich noch Anspannung im Schulterbereich, fühle ich noch Anspannung im Gesäßbereich, fühle ich noch Anspannung im ...? Dann zählen Sie vier, drei, zwei und eins. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich wohl und erfrischt, hellwach und ruhig“, und stehen auf.

Atmen Sie bei der Übung tief, langsam und gleichmäßig aus und ein. Denken Sie am Ende der Übung beim Einatmen das Wort „ganz“, beim Ausatmen das Wort „ruhig“. Störende Gedanken lassen Sie vorüberziehen, indem Sie sich wieder auf die Entspannung konzentrieren. Später, nach der Entspannungsübung können Sie sich eingehend damit beschäftigen.

Für manche Menschen ist es auch hilfreich, sich, statt das Wort „ruhig“ zu denken, eine schöne angenehme Situation vorzustellen. (...)