

Achtsam und entspannt

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson (1885–1976) begann 1908 an der Harvard Universität mit seinen Forschungen über Spannung und Entspannung. Er veröffentlichte Fachbücher und wissenschaftliche Arbeiten über die Grundlagen der progressiven Muskelrelaxation (PMR). Bei Untersuchungen an Fliegerkadetten im Zweiten Weltkrieg konnte er nachweisen, dass muskuläre Anspannung und psychischer Stress zusammenhängen.

ROMANA HAUPTMANN

Was bedeutet Stress?

Grundsätzlich wird zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) unterschieden. Der Eustress ist für die Bewältigung des Alltages wichtig.

Er kann jedoch schnell in Disstress umschlagen und zur Belastung werden. Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Nach Belastungsphasen ist Erholung von größter Wichtigkeit. Auf Dauer anhaltender oder immer wiederkehrender Stress macht krank.

Die Wirkung von PMR

Viele Menschen merken gar nicht mehr, wie angespannt sie durch das Leben laufen. Das Gefühl der Entspannung ist den meisten gar nicht mehr bekannt. Dadurch leiden viele Menschen an Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungs- und Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Mit PMR

kann die körperliche und seelische Ausgeglichenheit wiederhergestellt werden. Zuerst erscheint es paradox, dass eine Muskelanspannung zu einer Entspannung führen kann. Aber die Anspannung ist notwendig um einen entsprechenden Kontrast zur Entspannung zu spüren. Erst durch das progressive Muskeltraining wird der Unterschied zwischen An- und Entspannung wieder deutlich gemacht. Jacobson nannte die Methode deshalb progressiv, weil sich die Muskeln immer tiefer entspannen. Durch das progressive Muskeltraining wird man sensibler in der Körperwahrnehmung. Man erkennt Muskelverspannungen bereits im Ansatz und kann verantwortungsbewusster mit seinem Körper umgehen.

Rückenlage. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

3. ÜBUNGSPHASE

Je nach Form werden der Reihe nach Muskelgruppen an- und entspannt. Die Muskeln werden ca. 8 bis 10 Sekunden angespannt. Sie entscheiden, wie intensiv die Anspannung sein soll. Während der Anspannung achten Sie darauf was sie spüren. Danach lassen sie die angespannte Muskelgruppe bewusst los und entspannen. Die Entspannung dauert ca. 30 bis 40 Sekunden. Achten Sie dabei genau darauf, wie sich die Entspannung für Sie anfühlt: Spüren Sie Wärme, Kribbeln... alle Empfindungen sind richtig. Während dieser Phase können Sie auch immer den Unterschied von bereits entspannten Muskelgruppen und noch nicht entspannten Muskelgruppen wahrnehmen.

4. ENTSPANNUNGSPHASE

Die Übungen sind abgeschlossen. In dieser Phase soll die Entspannung vertieft werden. Entweder Sie konzentrieren sich auf Ihren Atem oder Ihr Trainer begleitet Sie durch eine Fantasiereise.

5. AKTIVIERUNGSPHASE

Nach der Entspannung ist es wichtig, dass Geist und Körper wieder aktiviert werden. Sind Sie alleine, beginnen Sie Ihren Körper langsam zu bewegen, sich zu strecken, dehnen und gähnen. Dann öffnen Sie langsam Ihre Augen und nehmen Ihre Umgebung wieder ganz bewusst wahr. Üben Sie mit einem Trainer, werden Sie durch die Aktivierungsphase geführt.

6. DOKUMENTATIONSPHASE „NACHHER“

Spüren Sie, wie es Ihnen nach der Übung geht. Halten Sie dies in Ihrer Trainingsdokumentation fest. Nach einigen Wochen werden Sie erstaunliche Verbesserungen wahrnehmen können.

Wenn Sie die Progressive Muskelrelaxation lernen möchten, ist es wichtig, dafür genügend Zeit einzuplanen. Eine lange Übungsreihe, wie z. B. die Ganzkörperform, nimmt schon rund 45 Minuten in Anspruch. Dieses regelmäßige Training ist wichtig, um die Methode gut einzuüben. Sie werden bemerken, dass sich dadurch die Entspannung immer früher und intensiver in Ihrem Körper und Geist ausbreitet.

Übung für den Alltag

Sind Sie in der Methode geübt, können Sie Teile rausnehmen und im Alltag integrieren. Sie sind in der Lage, Anspannungen, die im Alltag auftreten, rechtzeitig wahrzunehmen. Für diese Problemzonen können Sie einzelne Übungen öfter über den Tag verteilt durchführen. Z. B. Sie spüren Verspannungen im Schulterbereich, üben Sie die Schulterübungen zwischendurch: Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie zu Ihren Schultern. Spüren Sie Verspannungen? Vielleicht bemerken Sie, dass Sie die Schultern unnötig hochziehen. Denn – je mehr Stress, desto stärker ist die Schultermuskulatur aktiviert. Durch den erhöhten Muskeltonus verbrauchen Sie aber auch mehr Energie. Dadurch kommt es zu Leistungsverminderung, Müdigkeit und Muskelverspannungen.

Wenn Sie nun Verspannungen im Schulterbereich spüren, ziehen Sie die Schultern ganz bewusst bis zu den Ohren hinauf: 8 bis 10 Sekunden halten und dann die Schultern locker fallen lassen. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung? Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal, dazwischen machen Sie eine Pause von ca. 30 bis 40 Sekunden. //

Aufbau der Übungen

Das Verfahren der progressiven Muskelentspannung wurde in der Zwischenzeit unzählige Male modifiziert. Es wird in unterschiedliche Übungsarten eingeteilt: Ganzkörperform, Verkürzte- oder Halbform, Kurzform, Teilform, Gedanklich oder Koppelungen.

Um die Progressive Muskelentspannung zu lernen, ist es empfehlenswert, sich einen Trainer zu suchen, der hilft, die Übungen der Reihe nach zu trainieren.

Der Ablauf wird in 6 Phasen eingeteilt:

1. DOKUMENTATIONSPHASE „VORHER“:

Vor der Übung stellen Sie fest, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie möchten, halten Sie dies in einer Trainingsdokumentation fest.

2. Konzentrationsphase

In dieser Phase machen Sie es sich bequem. Die beste Lage für die PMR ist die

Sie möchten PMR vom Grund auf lernen? Dann rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin. Ich biete auch Gruppenangebote an.

**Mag.^a (FH)
Romana
Hauptmann**

Gesundheitstrainerin
für Entspannung und
Energetik

Liesregger Straße 104
9871 Seeboden
T: 0650 444 22 87
E-Mail:

romana.hauptmann@silence4you.at
www.silence4you.at

