

## Schultern und Rumpf

9. Brust (Schultern nach vorne zusammenziehen)
10. Schultern und Rücken (Schulterblätter hinten zusammenziehen, Hohlkreuz)
11. Bauch anspannen
12. Gesäß anspannen

## Beine und Füße

13. Oberschenkel, Schienbein (Beine in der Luft ausstrecken, Füße und Zehen Richtung Nasenspitze ziehen)
14. Oberschenkel, Waden (Beine in der Luft ausstrecken, Füße und Zehen vom Körper wegdrücken – „spitze Füße“ machen)

## Kontaktdaten Sozialdienst

Sina Palzhoff

☎ 07443 - 932 500



Berenice Wilstermann

☎ 07443 - 932 547



✉ [sozialdienst@zauberwald-klinik.de](mailto:sozialdienst@zauberwald-klinik.de)

Offene Sprechstunde:

Jeden Mittwoch

10.00 - 11.00 Uhr

**Die Büroräume des Sozialdienstes finden Sie im Erdgeschoss.**



Schelmenhecke 1

72178 Waldachtal

07443 / 932 - 0



# PMR

Progressive

Muskelrelaxation

## Hinweis:

**Auch zu Hause ist das Üben unter Anleitung möglich. Es gibt spezielle CDs oder Apps, die den Hörer anleiten.**

## Was ist PMR?

Die progressive Muskelrelaxation (PMR; auch: Progressive Muskelentspannung, PME) wurde von dem Arzt Edmund Jacobson entwickelt und ist ein angeleitetes Verfahren zur Muskelentspannung.

Dabei werden die Muskelpartien des Körpers in entspanntem Zustand (Liegen oder Sitzen) nacheinander ganz bewusst angespannt (z.B. die Muskeln der rechten Hand). Diese Spannung wird dann für einige Sekunden gehalten.

Anschließend werden die Muskeln ganz bewusst wieder entspannt. Danach wird einige Momente bewusst nachgespürt, wie sich der betreffende Muskelbereich im Vergleich zu vorher anfühlt.

Während der Übung soll der Geist wach sein, sodass der Körper ganz bewusst entspannt wird (im Gegensatz zum Schlaf, wo nicht bewusst entspannt wird).

## Wozu PMR?

Das Ziel der PMR ist es, durch die bewusste Anspannung und anschließende Entspannung der einzelnen Muskelgruppen dauerhaft einen höheren Grad der Körperentspannung zu schaffen. Viele Menschen haben eine erhöhte Grundspannung aufgrund eines als stressig erlebten Alltags. PMR soll helfen, die Grundanspannung wieder auf ein normales Niveau zu bringen.

Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird die Aufmerksamkeit auf die dabei entstehenden Empfindungen gelenkt. Dies soll dazu führen, auch im Alltag Anspannungen im Körper (z.B. im Nacken) früher zu bemerken und den betroffenen Bereich bewusst entspannen zu können.

Bei regelmäßigem Üben können durch die Muskelentspannung auch andere Anzeichen körperlicher Unruhe und Beschwerden gesenkt werden (z.B. Schwitzen, Ängste, Herzklopfen, Schlafstörungen, chronische Rückenschmerzen)

## Übungsablauf

### 3 Phasen

1. Anspannung
2. Entspannung
3. Nachspüren

### Muskelgruppen

#### Arme und Hände

1. Rechte Hand und Unterarm (rechte Hand zur Faust ballen)
2. Rechter Oberarm (rechten Ellbogen anwinkeln)
3. Wie 1. mit linker Hand
4. Wie 2. mit linkem Arm

#### Gesicht und Nacken

5. Stirn (Augenbrauen nach oben ziehen)
6. Mittlere Gesichtspartie (Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen)
7. Untere Gesichtspartie (Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel zurückziehen, Zunge gegen Gaumen drücken)
8. Nacken (Schultern Richtung Ohren ziehen)