

Progressive Muskel-Relaxation

Übungen *B R M*

Die 4 Grundregeln:

1. Anspannen - Entspannen von Muskeln und Muskelgruppen
2. 15 Sekunden Anspannung, 30 Sekunden Entspannung
3. Spannungsintensität frei / Spannung muss spürbar sein
4. Bei Schmerzverstärkung Muskelgruppe nicht spannen oder weniger anspannen

Um einen optimalen Erfolg zu erzielen, muss mindesten 1x täglich geübt werden.

Grundübungen:

1.
 - ◆ Rechte Hand zur Faust machen - entspannen
 - ◆ Rechte Hand zur Faust machen - Spannung spüren - entspannen
 - ◆ Rechte Hand zur Faust machen - Spannung spüren - linke Hand mit rechter Hand vergleichen - entspannen
2.
 - ◆ Linke Hand zur Faust machen - entspannen
 - ◆ Linke Hand zur Faust machen - Spannung spüren - entspannen
 - ◆ Linke Hand zur Faust machen - Spannung spüren - recht Hand mit linker Hand vergleichen - entspannen
3.
 - ◆ Rechten Arm anspannen und Faust machen - entspannen
 - ◆ Rechten Arm anspannen und Hand zur Faust machen - Spannung spüren - entspannen
 - ◆ Rechten Arm anspannen und Hand zur Faust machen - Spannung spüren - linken Arm mit rechtem Arm vergleichen - entspannen
4.
 - ◆ Linken Arm anspannen und Faust machen - entspannen
 - ◆ Linken Arm anspannen und Hand zur Faust machen - Spannung spüren - entspannen
 - ◆ Linken Arm anspannen und Hand zur Faust machen - Spannung spüren - rechten Arm mit linkem Arm vergleichen - entspannen
5.
 - ◆ *Beide Schultern gegen die Liege drücken - entspannen*
 - ◆ *Beide Schultern gegen die Liege drücken - Spannung spüren - entspannen*
6.
 - ◆ *Hinterhaupt gegen die Liege drücken (bzw. 'Doppelkinn machen') - entspannen*
 - ◆ *Hinterhaupt gegen die Liege drücken (bzw. 'Doppelkinn machen') - Spannung spüren - entspannen*
7.
 - ◆ *Schultern zu den Ohren hochziehen - entspannen*
 - ◆ *Schultern zu den Ohren hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
8.
 - ◆ *Augen zusammenkneifen - entspannen*
 - ◆ *Augen zusammenkneifen - Spannung spüren - entspannen*

9. ♦ *Nase rümpfen - entspannen*
♦ *Nase rümpfen - Spannung spüren - entspannen*
10. ♦ *Lippen zusammenpressen - entspannen*
♦ *Lippen zusammenpressen - Spannung spüren - entspannen*
11. ♦ *Rechten Fuss hochziehen - entspannen*
♦ *Rechten Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
♦ *Rechten Fuss hochziehen - rechten Fuss mit linkem vergleichen - entspannen*
12. ♦ *Linken Fuss hochziehen - entspannen*
♦ *Linken Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
♦ *Linken Fuss hochziehen - linken Fuss mit rechtem vergleichen - entspannen*
13. ♦ *Rechtes Bein anspannen und Fuss hochziehen - entspannen*
♦ *Rechtes Bein anspannen und Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
♦ *Rechtes Bein anspannen und Fuss hochziehen - rechtes Bein mit linkem vergleichen - entspannen*
14. ♦ *Linkes Bein anspannen und Fuss hochziehen - entspannen*
♦ *Linkes Bein anspannen und Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
♦ *Linkes Bein anspannen und Fuss hochziehen - linkes Bein mit rechtem vergleichen - entspannen*
15. ♦ *Gesässmuskeln anspannen - entspannen*
♦ *Gesässmuskeln anspannen - Spannung spüren - entspannen*
16. ♦ *Kreuz gegen die Liege drücken - entspannen*
♦ *Kreuz gegen die Liege drücken - Spannung spüren - entspannen*
17. ♦ *Bauch einziehen - entspannen*
♦ *Bauch einziehen - Spannung spüren - entspannen*
18. ♦ *Rechtes Bein länger machen - entspannen*
♦ *Rechtes Bein länger machen - Spannung spüren - entspannen*
19. ♦ *Linkes Bein länger machen - entspannen*
♦ *Linkes Bein länger machen - Spannung spüren - entspannen*

Weitere Varianten:

- ♦ *Rechte Hand zur Faust machen und linken Fuss hochziehen - entspannen*
- ♦ *Rechte Hand zur Faust machen und linken Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
- ♦ *Linke Hand zur Faust machen und rechten Fuss hochziehen - entspannen*
- ♦ *Linke Hand zur Faust machen und rechten Fuss hochziehen - Spannung spüren - entspannen*
- ♦ *Rechten Arm und rechtes Bein anspannen - entspannen*
- ♦ *Rechten Arm und rechtes Bein anspannen - Spannung spüren - entspannen*
- ♦ *Linken Arm und linkes Bein anspannen - entspannen*
- ♦ *Linken Arm und linkes Bein anspannen - Spannung spüren - entspannen*