



Übung 1:  
Mit einer Grimasse alle Muskeln im Gesicht anspannen, dann loslassen.

Übung 2:  
An- und Entspannen einer Hand.

Übung 3:  
Bauch kugelig nach außen drücken, dann lockerlassen.

Übung 4:  
Nacken nach hinten legen, dann entspannen.

Übung 5:  
Fasst mehrere Muskelgruppen zusammen und lässt sich z. B. in der Straßenbahn durchführen: Man beugt die Ellenbogen und drückt sie an den Brustkorb, dabei normal weiter atmen, dann lockerlassen.



## Muskelrelaxation nach **Jacobson:** Durch Anspannung zur Entspannung

Tiefe Entspannung ist das Ziel der progressiven Muskelrelaxation, die der amerikanische Arzt Edmund Jacobson in den 1920-er Jahren entwickelte. „Die Technik kann mit dem Pendelprinzip erklärt werden: Durch die Anspannung gelangt man zur Entspannung. Zuerst werden bestimmte Muskeln angespannt, und dann lässt man locker, entspannt man diese Muskeln. Dabei beobachtet man jeweils die Empfindungen, die während der Übungen aufkommen“, erklärt der Allgemeinmediziner Dr. Johannes Rohregger, der in seiner Wiener Praxis mit der Methode arbeitet und für MEDIZIN populär Übungen vorzeigt. Die Muskelentspannung, die das bewusste Erleben von An- und Entspannung ermöglicht, sollte längerfristig und täglich geübt werden. Nach einigen Wochen lässt die Grundspannung im Körper nach und es stellen sich

weitere Effekte ein: „Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, Bluthochdruck sinkt“, so Rohregger. Die Methode wirkt Verspannungen und Schmerzen entgegen und eignet sich bei Angst- und Panikstörungen, denn: „Eine ruhige gelassene Grundhaltung lässt sich nicht mit Anspannung, Verkrampfung, schnellem Herzschlag, schneller Atmung verbinden.“ Die Übungen werden am besten in einer bequemen Sitzposition durchgeführt. Der Reihe nach werden die verschiedenen Muskelgruppen – vom Gesicht über Arme, Rücken, Bauch, Beine bis zu den Füßen – durchgearbeitet. Auf etwa zehn Sekunden der Anspannung folgt eine etwas längere Entspannungsphase. Indem man diese bewusst genießt, wird sie ins Körpergedächtnis gespeichert. Eine Übungseinheit kann zwischen zwei und 45 Minuten dauern.