



MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Zusammengefasst von Christian SCHARF

MUSKELENTSPANNUNG

Jacobson erkannte, dass durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen nachweislich eine verbesserte **Entspannung** – physisch und psychisch – erreicht werden kann.

Es gibt keine starke Muskelanspannung ohne seelische Anspannung und umgekehrt. Eine seelische Spannung bleibt auf Dauer nicht bestehen, wenn sich der Körper entspannt.

Der für uns lebenswichtige Muskeltonus sorgt dafür, dass die Muskelfasern stets ein Stück ineinander gezogen bleiben.

Der Muskeltonus steigt bei Stress, Angst, Nervosität oder sonstiger psychischen Anspannung.

3 Regeln

- ❖ Üben sie zu festen Zeiten, zu Beginn ihres Trainings mindestens jeden zweiten Tag.
 - ❖ Üben sie an einem festen Platz, zum Beispiel im Schlafzimmer.
- ❖ Üben sie nach einem gleichbleibenden Schema, zum Beispiel in der Reihenfolge der Übungen im Basisprogramm.

MUSKELENTSPANNUNG

Regelmäßig zu üben ist wichtiger als häufig zu üben.

5 Minuten ernsthaftes Entspannungstraining alle **4 Tage** reichen zum Schluss aus, ihren Körper in seiner optimalen Entspannungsbereitschaft zu halten.

Das A und O der Entspannung

Ruhiges Plätzchen

Zeit haben

Sicherheit, ungestört zu sein

Weiche Unterlage

Lust haben

Weiche und weite Kleidung

Richtige Atmung - Bauchatmung

Folgende Fehler verhindern

- ❖ Schmerzen vor oder während des Spannens ignorieren
- ❖ Die seelische Anspannung ist während des Übens zu groß
 - ❖ Die Übung unter Zeitdruck ausführen
- ❖ Ungeduldig sei und zu schnelle Erfolge erwarten

MUSKELENTSPANNUNG





VIEL SPAß BEIM LESEN