

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Entspannen ist ganz einfach!

**Viel Spaß wünscht Ihnen
das Team des Gasteiner Heilstollens!**



Im Folgenden werden wir Ihnen Übungen darstellen, die Sie zu Hause einfach selbst durchführen können.

16 Muskelgruppen		Liegen	Sitzen	7 MG	4 MG
1.	dominante Hand und Unterarm	Faust machen	Faust machen	1. dominanter Arm	1. beide Arme
2.	dominanter Oberarm	Ellenbogen gegen Unterlage drücken	Ellenbogen beugen		
3.	nichtdominante Hand und Unterarm	Faust machen	Faust machen	2. nichtdominanter Arm	
4.	nichtdominanter Oberarm	Ellenbogen gegen Unterlage drücken	Ellenbogen beugen		
5.	Stirn	Augenbrauen nach oben schieben (oder Stirn runzeln)	Augenbrauen nach oben schieben (oder Stirn runzeln)	3. gesamtes Gesicht	2. Gesicht und Nacken
6.	mittlere Gesichtspartie (Augen, Nase)	Augen zukneifen, Nase rümpfen	Augen zukneifen, Nase rümpfen		
7.	untere Gesichtspartie (Mund, Unterkiefer)	Zähne aufeinander beißen, Mundwinkel nach außen ziehen	Zähne aufeinander beißen, Mundwinkel nach außen ziehen		
8.	Nacken	Kinn heranziehen (oder Hinterkopf auf Unterlage drücken)	Kinn heranziehen	4. Nacken	
9.	Brust-Schultern-Rücken	Einatmen, Schultern nach hinten und unten ziehen	Einatmen, Schultern nach hinten und unten ziehen	5. gesamter Rumpf (Brust, Schultern, Rücken, Bauch)	3. gesamter Rumpf

10.	Bauch	Fest machen (oder einziehen oder rausstrecken)	Fest machen (oder einziehen od. rausstrecken)		
11.	dominanter Oberschenkel	OS fest machen	OS fest machen	6. dominantes Bein	4. beide Beine
12.	dominanter Unterschenkel	Zehen heran oder weg	Zehen heranziehen		
13.	dominanter Fuß	Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen	Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen		
14.	nichtdominanter Oberschenkel	OS fest machen	OS fest machen	7. nichtdominantes Bein	
15.	nichtdominanter Unterschenkel	Zehen heran oder weg	Zehen heranziehen		
16.	nichtdominanter Fuß	Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen	Fuß strecken, nach innen drehen, Zehen beugen		

Üben Sie regelmäßig, dann werden Sie in kurzer Zeit entspannter und stressfreier leben.

Viel Spaß beim Üben wünscht
Ihr Team des Gasteiner Heilstollens

