

Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung in 16 Schritten

Übungsanleitung

1. **Dominante Hand und Unterarm:** Faust bilden und Unterarm anspannen
2. **Dominanter Oberarm:** Bizeps anspannen und gleichzeitig Oberarm gegen Brustkorb drücken
3. **Nichtdominante Hand und Unterarm:** wie 1.
4. **Nichtdominanter Oberarm:** wie 2.
5. **Stirn:** Augenbrauen nach oben ziehen und Stirn in Falten legen
6. **Augenmuskulatur und Nase:** Lider zusammenpressen und gleichzeitig Nase rümpfen
7. **Kiefer-, Kau- und Lippenmuskulatur:** Lippen breit ziehen, Zähne fletschen, Zahnreihen aufeinander pressen
8. **Nacken und Hals:** Kinn Richtung Brustbein drücken und gleichzeitig Kopf nach hinten drücken
9. **Brust-, Schulter und obere Rückenpartie:** Schulterblätter zusammenziehen
10. **Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur:** Bauch hart machen wie ein Brett, Gesäß nach oben ziehen
11. **Dominanter Oberschenkel:** Fuß flach auf den Boden pressen, gleichzeitig Knie aus der Hüfte ziehen
12. **Dominanter Unterschenkel:** Fersen heben, Zehen auf den Boden drücken
13. **Dominanter Fuß:** Balletfußstellung (Zehenspitzen nach unten drücken), Fuß nach innen drehen, Zehen nach unten krallen
14. **Nichtdominanter Oberschenkel:** wie 11.
15. **Nichtdominanter Unterschenkel:** wie 12.
16. **Nichtdominanter Fuß:** wie 13.

Anspannen: jeweils 7 sec

Loslassen: jeweils 35 sec

Gesamtdauer der Übung: ca. 20 min