

DR. FRIEDRICH HAINBUCH

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG

Übungsprogramme auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

ENTSPANNEN, AUSRUHEN, KRAFT TANKEN

6 *Der einfache Weg vom Stress zur Entspannung*

- 6 Warum sich Muskeln verspannen
- 7 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 9 Die Pflege des Körpers wichtig nehmen

10 *Entspannungsverfahren*

- 10 Die verschiedenen Techniken
- 12 Progressive Muskelrelaxation
- 16 Ein paar Worte zur Atmung

18 *Rund ums Üben*

- 20 Was ist nötig zum Üben?
- 21 Wie oft und wie lange üben?
- 22 Üben mit CD und Buch



DAS BASISPROGRAMM

26 *So stimmen Sie sich ein*

30 *Die Grundübungen*

46 *Übungen zum Ausklang*



DAS AUFBAUPROGRAMM

54 *Kurzprogramm für Fortgeschrittene*

66 *Atemübungen*



73 *Übungslisten*

- 73 Bauchschmerzen
- 73 Kopfschmerzen
- 73 Nackenverspannungen/-schmerzen
- 74 Oberschenkelkrämpfe
- 74 Rückenschmerzen
- 74 Schlafstörungen
- 75 Stress
- 75 »Unsichtbar« üben – so merkt es niemand
- 75 Wadenkrämpfe

Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen
- 80 Impressum

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Wir benutzen den Begriff »Entspannung« ganz selbstverständlich. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und vor allem: Wie erreichen wir einen entspannten Zustand?

Was ist Entspannung? Nach Edmund Jacobson, dem Erfinder der Progressiven Muskelrelaxation, gibt es folgende Grundmerkmale tiefer Entspannung:

- regelmäßige Atmung,
- normale Pulsfrequenz,
- entspannte Gliedmaßen,
- ruhige Augenlider,
- ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe.

Man könnte auch sagen, tiefe Entspannung ist gekennzeichnet durch einen Ruhezustand des gesamten Körpers. Und dies ist eigentlich ein ganz natürlicher menschlicher Seinszustand. Wir müssen nur wieder lernen, wie wir ihn herbeiführen können: Sich gezielt zu entspannen bedeutet, gewollt und kontrolliert Einfluss auf körperliche Vorgänge ebenso wie auf psychisches Empfinden zu nehmen.

So ist es beispielsweise möglich, in einer Situation, die uns Angst macht oder unter Druck setzt, innerlich zu entspannen und damit das Stress- oder Angstgefühl direkt und mit eigenen Möglichkeiten zu mildern oder sogar ganz aufzulösen. Das Gleiche gilt beispielsweise auch für körperlichen Schmerz, dem

man sich häufig wehrlos ausgesetzt fühlt. Auch er kann mit Techniken der Entspannung positiv beeinflusst werden.

DIE VERSCHIEDENEN TECHNIKEN

Man kennt heute eine Fülle von Entspannungsverfahren. Dabei zeigt die Erfahrung, dass je nach Person und Anliegen eine oder mehrere unterschiedliche Techniken hilfreich sein können, um die gewünschten Erfolge zu erzielen. Die neben der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson bekanntesten Entspannungsverfahren werden im Folgenden kurz aufgeführt:

- **Autogenes Training** und Selbsthypnose sind sich sehr ähnlich; die Begriffe werden teils auch synonym gebraucht. Beides sind psychologische Verfahren und basieren auf der Autosuggestion. Das bedeutet, dass man sich durch bestimmte Sätze, die man sich innerlich vorsagt, selbst in eine gewünschte

Richtung hin beeinflusst. So lautet ein klassischer Satz aus dem Autogenen Training: »Ich bin ganz ruhig.« Doch sind auch komplexere Suggestionsformeln möglich, beispielsweise: »Ich schlafe gut durch und wache morgens erfrischt und entspannt auf.« Diese Entspannungsmethode ist vielseitig und ganz individuell einsetzbar und wird meist Menschen empfohlen, die bestimmte Ziele erreichen wollen, wie sich das Rauchen abzugewöhnen, abzunehmen oder Angstzustände aufzulösen.

- **Biofeedback** ist ein Verfahren, bei dem man über eine Apparatur vor den Augen körpereigene Signale, die das Niveau der gegenwärtigen Ent- und Anspannung anzeigen, als Licht- und/oder Tonsignal rückgemeldet bekommt. Man versucht, durch Methoden eigener Wahl kleine Entspannungsschritte zu erreichen, und bekommt diese wiederum unmittelbar zurückgemeldet. So kann Ent-

Meditation ist auch eine Entspannungsmethode, um den Geist zur Ruhe zu bringen und Gelassenheit zu gewinnen.





DAS BASIS-PROGRAMM

Das Herzstück der Progressiven Muskelentspannung sind die Grundübungen. Nehmen Sie sich vier Wochen lang täglich etwa eine halbe Stunde Zeit, um Ihren Körper von oben bis unten systematisch zu entspannen. Sie werden schnell merken, dass Ihnen das Entspannen immer leichter fällt. Gleichzeitig gewinnen Sie an innerer und äußerer Kraft, werden gelassener und vitaler.

SO STIMMEN SIE SICH EIN

Um sich auf die Grundübungen einzustimmen, empfehlen sich die folgenden Vorübungen. Sie helfen Ihnen, Ihren Körper besser wahrzunehmen und so effektiver zu entspannen. Vor allem in den ersten Wochen des Trainings ist diese Einstimmung hilfreich.

1



Die Knie
leicht beugen

Richtig stehen

WIRKUNG

• Sie entlasten mit dieser rückenge-rechten Standposition optimal Ihre Lendenwirbelsäule.

➤ Stehen Sie aufrecht mit gerader Wirbelsäule, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie den gesamten Körper möglichst entspannt. Ihr Gewicht sollte ganz gleichmäßig auf beiden Beinen ruhen, die Hüfte nicht herausgeschoben werden.

➤ Schauen Sie geradeaus, die Schultern fallen locker nach unten, auch die Arme sind entspannt. 1

HILFSMITTEL ZUM GERADEN STEHEN

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie richtig stehen, stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Tür- oder Mauerkante. Das hilft Ihnen, deutlich zu spüren, ob Ihr Körper tatsächlich von den Fersen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet.

Den Atem regulieren

Die Atmung ist der erste Schritt, um zu entspannen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und bei sich selbst anzukommen. Die folgende Übung können Sie je nach Vorliebe auch gegen eine oder mehrere der Atemübungen ab Seite 66 eintauschen.

WIRKUNG

• Indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf sich selbst und Ihren Körper.
• Gleichzeitig erweitern und entspannen Sie durch das tiefe, bewusste Atmen Ihren Atemraum.

- Stehen Sie wie links beschrieben.
- Atmen Sie ruhig und gelassen durch die Nase ein. Nehmen Sie wahr, wie die sich erwärmende Luft an den Nasenschleimhäuten und -haaren vorbeistreicht und sich dann im gesamten Bauch- und Brustraum verteilt.
- Atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund langsam und bewusst wieder aus.
- Atmen Sie ein, und führen Sie in einer leichten Bewegung die Arme – Handflächen weisen nach unten – vor dem Körper nach oben, bis sie sich etwas über Schulterhöhe befinden. Strecken Sie gleichzeitig die Knie etwas mehr, aber bitte nicht ganz durch. 2
- Atmen Sie aus, während Sie die Hände behutsam wieder nach unten führen. Kehren Sie gleichzeitig mit den Knien in die Ausgangsposition zurück. 3
- Wiederholen Sie die Übung sechsmal.

DIE RICHTIGE HALTUNG

Die Knie sollten zu keinem Zeitpunkt über die Zehen hinausragen. Halten Sie die Wirbelsäule konstant aufrecht.

2



Schultern nicht
hochziehen

3



ÜBUNGEN ZUM AUSKLANG

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Basisprogramm erfolgreich absolviert.
Zum Abschluss empfehlen sich die folgenden Übungen.

Noch einmal alles anspannen • Track 13

WIRKUNG

• Sie können nun das Wohlgefühl der Entspannung im gesamten Körper erfahren.

➤ Schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus.

➤ Spannen Sie gleichzeitig an: rechte und linke Hand, rechten und linken Unterarm in Richtung Schulter. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, rümpfen Sie die Nase, drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen. Lippen zusammenpressen, das Kinn Richtung Brustbein, die Schultern Richtung Po ziehen und die Schulterblätter zusammenschieben, den

Bauch anspannen, das Becken nach vorn kippen, das Gesäß zusammenknappen, die Fersen in den Boden drücken, die Fußspitzen Richtung Schienbein ziehen. **1**

➤ Halten Sie die Spannung fünf bis sieben Sekunden und lassen Sie abrupt alles ganz entspannt fallen.

➤ Atmen Sie einmal ganz tief ein und aus, und kehren Sie dann zu Ihrer normalen Atmung zurück. Bleiben Sie locker und entspannt liegen, und genießen Sie das Entweichen aller restlichen Anspannung.

➤ Spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt. Nehmen Sie sich dafür etwa eine Minute Zeit und horchen Sie in sich hinein.

MUSKELZITTERN SCHADET NICHT

Es kann sein, dass Ihr gesamter Körper im Moment der totalen Anspannung zu vibrieren beginnt und einzelne Muskelabschnitte zittern. Das ist nichts Ungewöhnliches.

1



In die Alltagsrealität zurückkehren • Track 14

WIRKUNG

• Sie beenden das Üben ganz bewusst und wenden sich innerlich wieder dem Alltag zu.

➤ Bleiben Sie noch einen Moment liegen.

➤ Nehmen Sie beide Arme über den Kopf, und strecken Sie sich, indem Sie zuerst das rechte Bein aus der Hüfte und den linken Arm aus der Schulter «ziehen». Halten Sie die Dehnung einige Sekunden lang. Dehnen Sie dann das linke Bein und den rechten Arm. Dabei können Sie sich vorstellen, dass zwei Dehnungsdiagonalen durch den Körper verlaufen, die sich etwa in Höhe des Beckenkamms kreuzen. Machen Sie diese Übung, solange es sich gut anfühlt. **2**

➤ Legen Sie dann die Arme wieder neben den Körper, und schütteln Sie Arme und Beine sanft und vorsichtig aus.

➤ Winkeln Sie die Knie an, stellen Sie beide Füße fest auf den Boden, und lockern Sie die Waden- und Oberschenkelmuskulatur, indem Sie leicht mit den Beinen hin und her wackeln. **3**

➤ Heben Sie zum Schluss die angewinkelten Beine an, umfassen Sie sie mit den Armen, und ziehen Sie die Knie Richtung Brust. Ihr Körper sieht nun aus wie ein fest geschnürtes Paket. Die Wirbelsäule verläuft in einem Bogen. Schaukeln Sie sanft auf der Wirbelsäule hin und her. **4** So bereiten Sie Ihren Rücken allmählich wieder auf das Aufstehen vor.

2



Hände und Füße vom Körper wegstrecken

3



Die Beinmuskulatur lockern

4



Den Rücken durch leichtes Schaukeln massieren

NACH DEM ÜBEN KREISLAUF AKTIVIEREN

Durch die tiefe Entspannung, die Sie durch das Üben erreicht haben, kann es sein, dass Ihr Blutdruck leicht abgesunken ist. Bringen Sie deshalb den Kreislauf wieder in Schwung, bevor Sie zu Ihren Alltagsgeschäften zurückkehren. Wenn Sie jedoch gleich nach dem Üben einschlafen wollen, lassen Sie diese beiden Übungen einfach weg.

MAXIMALE ENTSPANNUNG, MAXIMALES WOHLBEFINDEN



- ▶ Mit diesem wirksamen Entspannungsverfahren erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden und fördern Ihre Gesundheit.
- ▶ Alltagstaugliche und leicht erlernbare Übungen lindern Schmerzen, helfen bei körperlichen Verspannungen und seelischer Unausgeglichenheit.
- ▶ Auf der CD finden Sie alle Grundübungen, Übungen im Stehen, ein Kurzprogramm im Liegen und ein weiteres für Fortgeschrittene.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-4571-0



PEFC
PEFC/D6-33-1459

€ 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de

G|U