* Gute Voraussetzungen hat man mit folgenden Vorbereitungen:
* Ziehen Sie sich zurück, sagen Sie der Familie, dass sie für eine Zeit nicht gestört werden wollen
* geräuscharmer Raum
* Temperatur geregelt (angenehm warm)
* Bequemer Stuhl oder Liege, wenn sie am Boden liegen dann Isomatte unterlegen
* Knierolle ist von Vorteil bei Menschen mit Rückenproblemen
* Passive, akzeptierende Grundhaltung, machen Sie sich keine Gedanken, ob sie die Entspannungsübung richtig oder falsch machen.
* Direkt vor dem Üben kein Fernsehen, keine Zeitung lesen, kein üppiges Mahl aber auch kein Hungergefühl
* Geduld (in der Anfangszeit klappt es nicht immer auf Anhieb), also keinen Druck auf sich selber ausüben
* Schließen Sie die Augen beim Entspannungstraining.
* Atmen Sie ruhig und natürlich.
* Loslassen! Einfach geschehen lasen und warten bis das Entspannungsgefühl sich von ganz alleine einstellt
* Kein Entspannungs- Training ohne zurücknehmen am Ende, außer wenn Sie wirklich schlafen wollen
* Basisprogramm der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
* Für wohlige, störungsfreie Umgebung sorgen; entspannt am Rücken auf einer Gymnastikmatte oder ähnlichem liegen; Polster unter dem Kopf; Arme seitlich neben dem Körper, Augen geschlossen; Entspannungsmusik im Hintergrund.
* Von Zehen bis Kopf nachfühlen, wie der Körper auf der Matte aufliegt, welche Körperpartien als verspannt oder entspannt empfunden werden; ruhige Bauchatmung mit leicht geöffnetem Mund (Atemgeräusche dürfen durchaus hörbar sein).
* Zehen "zur Faust ballen"; A/E.
* Zehen spreizen; A/E.
* Zehen Richtung Knie ziehen, d.h. den Winkel zwischen Fussrücken und Schienbein verkleinern; A/E.
* Fersen leicht vom Boden abheben, A/E der Unterschenkelmuskulatur.
* Fersen nach dem A/E-Prinzip fest gegen die Unterlage drücken.
* Beine strecken, etwa handbreit vom Boden abheben, A/E der Oberschenkelmuskulatur.
* Waden nach dem A/E-Prinzip fest gegen die Unterlage drücken.
* A/E der Gesässmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur (Schließmuskeln von After und Blase)
* Bauch nach dem A/E-Prinzip vorwölben (zu einem Ballon "aufblasen").
* Brust nach dem A/E-Prinzip weit machen (Einatmen und Vorwölbung halten).
* Schultern nach dem A/E-Prinzip nach Richtung Brustbein und/oder Richtung Ohren ziehen.
* Schulterblätter nach dem A/E-Prinzip nach hinten zusammenspannen.
* Unterarm abwinkeln, Finger zur Faust ballen; A/E.
* Arme ausstrecken, Finger spreizen; A/E.
* Bizeps nach dem A/E-Prinzip anspannen/entspannen.
* Zugleich möglichst alle Kopf- und Gesichtsmuskeln (inklusive Kopfhaut; Mund zu einem "Fotz" machen; Grimassen schneiden) nach dem A/E-Prinzip anspannen/entspannen.
* Abschließend möglichst alle Muskeln nach dem A/E-Prinzip anspannen/entspannen.
* Zwei Minuten die Totalentspannung genießen; langsam in den Alltag "zurückkommen".
* Viele dieser Übungen können in Modifikationen auch im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden. Regelmäßiges Muskelentspannungstraining fördert das Körperbewusstsein, d.h. Sie lernen verspannte Körperpartien zu orten und mit der erlernten Methode zu entspannen. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson können Sie es schaffen, vielfältige Unbefindlichkeitszustände und/oder Schmerzen (auch Migräne und Kopfschmerzen), Blockaden, Unruhe / Stress, seelische Verspannungszustände und vieles mehr zum Verschwinden zu bringen. Nicht selten spart dies eine symptomorientierte Medikamentenbehandlung. Optimale Trainingsfrequenz / Trainingsdauer: täglich, etwa 15 bis 20 Minuten lang.