

Prof. Dr. Friedrich Hainbuch



DAS  
MEIST-  
VERKAUFTE  
BUCH ZUM  
THEMA

---

# Progressive MUSKEL- ENTSPANNUNG

Hochwirksam bei Stress, Ängsten und psychischem Druck    Soforthilfe mit zielgenauen Programmen und Audiostreams

**GU**

# Inhalt



THEORIE  
9





# Theorie

- 9 **AUSRUHEN, KRAFT TANKEN**
- 10 **Der Weg vom Stress zur Entspannung**
- 11 Der fehlende Ausgleich
- 11 Warum sich Muskeln verspannen
- 12 Wechselspiel von Körper und Psyche
- 14 Gesundheitsfaktor Entspannung
  
- 16 **Entspannungsverfahren**
- 17 Was ist Entspannung?
- 17 Progressive Muskelrelaxation
- 18 **Extra:** Entspannungstechniken auf einen Blick
- 20 Die Methode
- 22 **Extra:** Die positiven Wirkungen
  
- 24 **Rund ums Üben**
- 25 Üben ohne Druck
- 26 Was brauche ich zum Üben?
- 26 Wie oft und wie lange?
- 28 Mit Buch und Audiostream



## Praxis

### 31 DAS BASISPROGRAMM

#### 32 Systematisch entspannen

33 Die Körperwahrnehmung verbessern

34 Die Vorübungen

42 Die Grundübungen

72 Übungen zum Ausklang

80 Extra: So üben Sie als  
Schmerzpatient

### 83 DAS AUFBAUPROGRAMM

#### 84 Kurzprogramme für mehr Flexibilität

85 Positiver Soforteffekt

86 Kurzprogramm für Fortgeschrittene

#### 92 Programm im Sitzen

93 Bequeme Grundhaltung

93 Reihenfolge umkehren

94 Muskelentspannung im Sitzen

#### 118 Den Atem vertiefen

119 Die Atmung und unser Wohlbefinden

120 Atemübungen

134 Extra: Übungslisten

## Service

138 Bücher, Adressen, Dank

139 Sachregister

141 Übungsregister

142 Impressum



wenn er seinen längeren Hebel dazu nutzt, uns erneut ein paar zusätzliche Überstunden aufzubrummen.

Jagd oder Flucht sind in den seltensten Fällen die Wahlmöglichkeiten, vor die wir im heutigen Alltagsleben gestellt sind. Trotzdem reagiert unser Körper auf Stress automatisch wie eh und je, nämlich indem er die Muskeln anspannt. Dabei unterscheidet er nicht zwischen einer echten körperlichen Bedrohung und psychischem Stress. Nur selten folgt jedoch dieser Muskelanspannung auch die nötige Entspannung. Die Folge ist bei nahezu jedem »zivilisierten« Menschen eine chronisch verspannte Muskulatur, die gar nicht mehr vollständig entspannen kann.

## Wechselspiel von Körper und Psyche

Die Gründe, warum Dis-Spannungen entstehen, sind zahlreich und oft kommen mehrere zusammen: Das kann die Angst sein, den Arbeitsplatz zu verlieren, eine Auseinandersetzung mit dem Chef oder den Kollegen. Natürlich spielen auch aufgestaute Wut und Ärger eine Rolle, die durch ungeklärte Konflikte mit dem Partner, den Kindern, Freunden oder Eltern entstehen. Ein weiterer wesentlicher Auslöser negativer Spannungen ist der allgegenwärtige Stress, der unter anderem durch Termindruck, Überforderung und

Sorgen aller Art verursacht wird. Damit einher gehen häufig Schlafstörungen, weil das Unbewusste in der Nacht versucht, die täglichen Probleme zu verarbeiten.

## DIE NEGATIVEN FOLGEN VON DAUERSTRESS

Ist der Stresspegel dauerhaft sehr hoch, kann sich das sogar durch unkontrollierte Bewegungen der Arme und Beine, Muskelzuckungen, Nägelkauen, Kratzen und Jucken und andere nervöse Stresssymptome äußern. Zugrunde liegt in all diesen Fällen ein chronisch erhöhter Muskeltonus.

Ist diese Grundspannung der Muskulatur ständig zu hoch, kommt es zu innerlichen und äußerlichen Verkrampfungen, die weitere unangenehme Folgen haben können wie Schmerzen, Unwohlsein oder organische Krankheiten. So wird eine große Anzahl der weitverbreiteten Zivilisationserkrankungen neuesten Forschungen zufolge durch übermäßigen Stress und seelische Belastungen verursacht. Stress beeinflusst nämlich sowohl die von uns bewusst steuerbare als auch die unbewusst arbeitende Muskulatur unseres Körpers. Zur »unbewussten« Muskulatur gehören beispielsweise das Herz und andere innere Organe. Sie bestehen aus sogenannter »glatter« Muskulatur, die nicht willentlich angespannt oder entspannt werden kann – jedenfalls nicht direkt, sondern nur



## MUSKELENTSPANNUNG ALS EINSCHLAFHILFE

- 1 Gehen Sie in aller Ruhe zu Bett.
  - 2 Achten Sie auf eine ruhige, leichte Bauchatmung: Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke sanft an, in der Ausatemphase sinkt sie wieder leicht nach innen.
  - 3 Machen Sie die Übungen, die Sie am liebsten mögen oder die Sie im Moment am meisten brauchen, weil Sie in bestimmten Körperteilen Schmerzen oder Verspannungen spüren.
  - 4 Sie können alle in diesem Buch vorgestellten Übungen verwenden. Halten Sie sich dabei jedoch an die Reihenfolge, wie sie im Basisprogramm vorgegeben
- ist: Hände, Arme, Gesicht, Hals, Nacken, Schultern, Bauch, Gesäß und Beine.
- 5 Wenn Sie unruhig oder nervös sind und deshalb nicht einschlafen können, ist es auch eine Möglichkeit, einfach das gesamte Basisprogramm zu absolvieren – vielleicht schlafen Sie ja dabei schon ein.
  - 6 Auf die Übungen zum Ausklang können Sie in jedem Fall getrost verzichten, da Sie ja nicht in die Realität zurückkehren und munter werden wollen, sondern sanft ins Reich der Träume entschwinden möchten.



*Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich hervorragend als sanfte Einschlafhilfe. Sie sollten dafür die Muskeln nur mit leichter bis mittlerer Kraft anspannen.*

---

indirekt, zum Beispiel durch Ausdauertraining oder durch allgemeine Entspannung.

## DAS HERZ UNTER SPANNUNG

Stress kann sich also sehr tiefgreifend auf unseren Organismus auswirken. So können spannungsbedingt verkrampfte Herzkranzgefäße bei entsprechender Vorschädigung zu Angina pectoris oder auch zum Herzinfarkt führen. Ebenso können durch Überbeanspruchung – wie etwa harte, eintönige oder

## DEN NACKEN ENTSPANNEN

- 1 Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Hals und Nacken.
- 2 Bringen Sie das Kinn sanft in Richtung Brustbein. Der Kopf hebt sich dabei einige Zentimeter von der Unterlage.
- 3 Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- 4 Halten Sie die Anspannung der seitlichen und hinteren Hals- und Nackenmuskulatur fünf bis sieben Sekunden. Alle anderen Muskeln und Körperteile bleiben dabei möglichst unbeteiligt, nur Hals und Nacken angespannt.
- 5 Bringen Sie den Kopf langsam in die Ausgangslage zurück und lassen Sie die Muskeln los. Spüren Sie etwa eine Minute nach, während Sie die verbliebene Anspannung entweichen lassen, nach und nach, immer mehr, bis alles ganz entspannt und gelöst ist.
- 6 Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in der Halsmuskulatur und lassen Sie diese ganz kraftlos werden.
- 7 Wiederholen Sie die Übung.

## Wirkung

- + Die stark beanspruchten Halsmuskeln werden mit der Zeit locker und gelöst.
- + Allmählich können auch Kopfschmerzen verschwinden, die durch eine Fehlhaltung und Überlastung der Halswirbelsäule entstehen.

## Tipp

**Die Halswirbelsäule ist neben der Lendenwirbelsäule der empfindlichste Teil unseres Skeletts und häufig stark belastet. Führen Sie daher die Übung sanft und vorsichtig aus. Bringen Sie den Kopf nur so weit zum Brustbein, bis Sie ein leichtes Ziehen im Nackenbereich spüren.**









### EINE BAUCHKUHLE BILDEN

- 1 Ziehen Sie den Bauch so weit wie möglich nach innen. (1)
- 2 Halten Sie die Anspannung fünf bis sieben Sekunden.
- 3 Lösen Sie die Spannung abrupt und lassen Sie die Bauchdecke ganz locker und entspannt. (2)
- 4 Atmen Sie einmal tief ein und aus, dann ganz normal und gleichmäßig weiter.
- 5 Spüren Sie dem Unterschied zwischen An- und Entspannung etwa eine Minute nach.
- 6 Lassen Sie alle Anspannung weichen, nach und nach, immer mehr, bis alles ganz entspannt und gelöst ist.
- 7 Wiederholen Sie die Übung noch einmal.

### Wirkung

- + Bauchkrämpfen und Magenschmerzen, seien sie durch falsches Essen oder durch Stress und Aufregung verursacht, können Sie mit dieser Übung entgegenwirken.
- + Die Darmtätigkeit wird angeregt.

### Tipp

Die extreme Anspannung der Bauchmuskulatur regt die Darmtätigkeit an, was dazu führen kann, dass Darmwinde entstehen. Unterdrücken Sie diese nicht, denn das würde zu weiteren Verkrampfungen und Schmerzen führen.

Die Übung hilft, wenn Ihnen etwas auf den Magen schlägt.

## DIE SCHULTERN SINKEN LASSEN

- 1 Ziehen Sie die Schultern nach unten Richtung Gesäß. Schieben Sie beide Schulterblätter nach innen Richtung Wirbelsäule.
- 2 Halten Sie die Spannung fünf bis sieben Sekunden lang.
- 3 Lassen Sie die Anspannung abrupt los.
- 4 Spüren Sie etwa eine Minute nach, wie Hals- und Brustwirbelsäule sich entspannen.
- 5 Wiederholen Sie die Übung.

## Wirkung

- + Verspannungen im Nackenbereich, bedingt durch negative Gefühle oder Überlastung, können sich lösen. Das gilt auch für die anderen Schulterübungen.

*Während der Übung bleiben die Arme ganz entspannt.*



# MAXIMALE ENTSPANNUNG – MAXIMALES WOHLBEFINDEN

## **Stress loslassen in kurzer Zeit**

Beruhigen Sie mit der hochwirksamen  
Entspannungsmethode Ihr Nervensystem.

## **Schmerzen, Ängste und mentale Erschöpfung lindern**

Lösen Sie gezielt muskuläre Verspannungen und  
finden Sie zu innerer Ruhe und seelischem Gleichgewicht.

## **Effektive Soforthilfe für Körper und Geist**

Das Basisprogramm für den schnellen Einstieg.  
Kurzprogramme für unterwegs und zwischendurch.  
Übungslisten, abgestimmt auf spezifische Beschwerden.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-9697-2



9 783833 896972

€ 15,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)