

## Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson(PME)

Die regelmäßige Praxis der Progressiven Muskelentspannung verhilft zu einer gesteigerten Achtsamkeit dem eigenen Körper und seinen An- und Entspannungen gegenüber

Die fünf Phasen des Übens

- 1. Hinspüren**  
Die übende Person konzentriert sich auf die jeweilige Muskelgruppe.
- 2. Anspannen**  
Auf ein vereinbartes Signal der anleitenden Person wird die jeweilige Muskelgruppe angespannt.
- 3. Spannung halten**  
Die Spannung wird etwa 7-10 Sekunden gehalten und die Aufmerksamkeit bleibt in der jeweiligen Muskelgruppe.
- 4. Loslassen**  
Auf ein weiteres Signalwort wird die Muskelspannung gelockert.
- 5. Nachspüren**  
Die übende Person bleibt eine gewisse Zeit mit ihrer Aufmerksamkeit in der betreffenden Muskelgruppe und nimmt wahr was dort passiert, ohne dies zu bewerten.

„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“  
Trainings-Ausbildungsordner, Giessener Forum