

Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine einfache Entspannungsmethode, bei der verschiedene Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und wieder gelöst werden. Durch den gezielten Wechsel zwischen Spannung und Entspannung wird der Unterschied deutlich spürbar, wodurch sich körperliche und innere Anspannung reduziert.

PME hilft, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und das eigene Körpergefühl zu stärken. Sie wird häufig bei Stress, Ängsten oder Schlafproblemen eingesetzt und lässt sich leicht im Alltag anwenden.

Hier ist eine kurze Anleitung für eine sitzende PME-Übung für das Gesicht:

- Setze dich bequem auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden.
- Atme 5–6 Mal ruhig durch die Nase ein und aus, um das Nervensystem zu beruhigen.
- Atme 4 Sekunden ein und kneife gleichzeitig das gesamte Gesicht fest zusammen. Halte die Luft 7 Sekunden.
- Lasse das Gesicht sofort locker und atme langsam etwa 8 Sekunden aus.
- Spüre bewusst nach, wie sich Entspannung ausbreitet.
- Nach ca. 40–60 Sekunden kannst du die Übung wiederholen.

Diese Methode zeigt deutlich, wie Anspannung und Entspannung sich unterscheiden, und hilft, innere Ruhe zu fördern.