



ANJA SCHWARZ
ALJOSCHA SCHWARZ

Muskelentspannung *nach Jacobson*

796.41



Inhalt

7 Entspannen ist entstressen!

8 Entspannen kann man lernen

8 Es tut so gut, loszulassen

12 **Vollkommen entspannt**

13 Weshalb Sie mit PMR wirklich entspannen können

14 Bewegen und Atmen

15 Die drei Geheimnisse der perfekten Entspannung

17 Entspannen ist ganz einfach!

18 **Tipps rund ums Üben**

22 Bevor Sie beginnen

21 Drei kleine Vorübungen

22 **Die PMR-Vollentspannung**

22 Rechte Hand, rechter Arm

24 Linke Hand, linker Arm

26 Gesicht - Stirn

27 Gesicht - Nase und Wangen

28 Gesicht - Mund und Kiefer

29 Nacken und Hals

30 Brust, Schultern, oberer Rücken

32 Bauch

34 Rechtes Bein, rechter Fuß

36 Linkes Bein, linker Fuß

38 Ganzer Körper



40 Schneller entspannen: das 7-Stufen-Programm

- 41 Rechter Arm
- 41 Linker Arm
- 42 Gesicht
- 42 Nacken
- 43 Schultern, Rücken und Bauch
- 44 Rechtes Bein
- 44 Linkes Bein
- 45 Ganzer Körper

46 Das 4-Stufen-Programm

- 46 Arme
- 47 Gesicht und Nacken
- 47 Schultern, Rücken und Bauch
- 48 Beine
- 48 Ganzer Körper
- 49 Die Übung macht's!

51 Den Alltag entspannt genießen

52 Kurzprogramme

- 52 Überall entspannt
- 56 Relax! Zwischendurch blitzschnell entspannen
- 58 Die Sekunden-Blitzentspannung

59 Das Seelenprogramm