

Anleitung Progressive Muskelentspannung



Nehmen Sie eine **bequeme Haltung** ein und schließen Sie die Augen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **Atem**, achten Sie auf den Rhythmus Ihres Ein- und Ausatmens. Mit jedem Ausatmen lassen Sie etwas von der Anspannung aus Ihrem Körper los.

Für alle folgenden Muskelgruppen gilt:

Spannung halten und bewusst wahrnehmen (5 – 7 Sekunden)

Spannung lösen, **Konzentration auf das sich ausbreitende entspannte Gefühl** (30-40 Sekunden)

Rechte Hand anspannen (Faust ballen)

Linke Hand ebenso

Rechten Arm anspannen (Unterarm anwinkeln)

Linken Arm ebenso

Schultermuskulatur anspannen (Schulter hochziehen)

Stirnmuskulatur anspannen (Augenbrauen hochziehen, Stirn in Falten legen)

Augenmuskulatur anspannen (Augen fest zukneifen)

Nasenmuskulatur anspannen (Nase rümpfen)

Kiefermuskulatur anspannen (Zähne aufeinanderpressen, falls das unangenehm ist, pressen Sie die Lippen fest aufeinander)

Bauchmuskeln anspannen (Bauch einziehen, weiter atmen!!)

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur anspannen (Beine fest in den Boden stemmen)

Unterschenkel- und Fußmuskulatur (Fußspitzen beider Füße nach oben ziehen)

Konzentrieren Sie sich darauf, wie die Entspannung sich in Ihrem ganzen Körper ausgebreitet hat und genießen Sie dieses Gefühl, so lange Sie mögen.

Rücknahme: Beenden Sie die Übung, indem Sie tief ein- und ausatmen, die Hände zu Fäusten ballen und pumpen, die Augen wieder öffnen, sich räkeln und strecken, aufstehen und die Füße ausschütteln - es sei denn, Sie machen die Übung zum Einschlafen, dann lassen Sie die Rücknahme bitte weg! Bitte führen Sie immer nach der Entspannungsübung die Rücknahme durch, damit Ihr Kreislauf wieder in Schwung kommt und Sie nicht den Rest des Tages müde sind.