

Anleitung zur progressiven Muskelentspannung

16 Muskelgruppen

Nehmen Sie möglichst eine bequeme Haltung ein und stellen Sie sich darauf ein, dass Sie nun entspannen werden. Achten Sie darauf, dass Sie bequem liegen oder sitzen. Der Rücken ist aufgelegt, die Unterschenkel und Füße liegen fest und sicher auf dem Boden. Arme und Hände ruhen locker neben dem Körper bzw. auf dem Schoß. Die Augen sind geschlossen. Vor der Übung atmen Sie mehrere Male tief ein und aus.

Beobachten Sie während der Übung, welche Veränderungen Sie bei Anspannung und Entspannung fühlen. Spannen Sie die Muskeln jeweils für 5-10 Sekunden an und entspannen Sie für ca. 30 Sekunden. Wiederholen Sie jede Muskelgruppe 1 mal.

Bleiben Sie am Ende der Übung noch ein paar Minuten liegen oder sitzen, atmen Sie ruhig ein und aus und genießen Sie den Zustand der Entspannung.

Muskelgruppen

Hände und Arme (Linkshänder beginnen links)

re Hand und Unterarm	Faust ballen
re Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
li Hand und Unterarm	Faust ballen
li Oberarm	Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)

Füße, Beine , Gesäß

Füße	Zehen einkrallen oder spreizen
Unterschenkel	Fersen vom Boden abheben
Oberschenkel	Fersen in den Boden drücken und Zehen abheben
Gesäß	Pobacken zusammendrücken

Kopf und Gesicht

Stirn und Kopfhaut	Augenbrauen hochziehen, Stirn runzeln
Augen und obere Wangenpartie	Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen
Untere Wangenpartie	Kiefer, Mund Zähne aufeinanderbeißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
Hals und Nacken	Kopf nach vorne auf die Brust ziehen, dabei den Kopf leicht anheben

Schulter, Rücken, Brust, Bauch

Schultern und obere Rückenpartie	Schultern bis zu den Ohren ziehen oder nach hinten drücken oder nach vorne zur Brust ziehen
Brust	Tiefeinatmen und kurz die Luft anhalten, Brust anspannen
Untere Rückenpartie	Leichtes Hohlkreuz machen oder den Rumpf nach vorne beugen
Bauch	Bauch hart machen oder Bauchdecke einziehen

Der Erfolg liegt in der Kraft der Wiederholung! Üben Sie mindestens 1x pro Tag! Viel Erfolg!