

Progressive Muskelentspannung

Hallo! Schön, dass Sie sich für diese Entspannungsübung Zeit nehmen. Die folgende Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Umgebung und nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein. Horchen Sie einmal in Ihren Körper hinein: Lassen Sie Ihre Muskeln locker werden. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Augen schließen.

- 5 Sekunden warten

Wir beginnen jetzt mit der Übung.

Atmen Sie langsam ein... und wieder aus... Atmen Sie weiter und achten Sie darauf, wie die Luft ein- und ausströmt.

- 10 Sekunden warten

Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Arme.

- 10 Sekunden warten

Beginnen Sie langsam einzuatmen und heben Sie Ihre Unterarme an. Ballen Sie beide Hände zu Fäusten und beugen Sie die Fäuste in Richtung Ihrer Schultern. Dann spannen Sie Unter- und Oberarme an, sodass sich beide Arme mehr und mehr versteifen.

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Ihren Armen.

Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder.

- 5 Sekunden warten

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie die Empfindungen in Ihren Armen.

- 20 Sekunden warten

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht.

- 10 Sekunden warten

Beginnen Sie langsam einzuatmen und spannen sie dabei alle Gesichtsmuskeln an: Kneifen Sie die Augen zusammen, beißen Sie die Zähne aufeinander und ziehen Sie mit geschlossenem Mund die Mundwinkel nach außen.

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Ihren Gesichtsmuskeln.

Lösen Sie mit dem nächsten Ausatmen die Spannung.

- 5 Sekunden warten

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie die Empfindungen in Ihrem Gesicht.

- 20 Sekunden warten

Lenken Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Nacken und Ihre Schultern.

- *10 Sekunden warten*

Während Sie einatmen ziehen Sie beide Schultern hoch zu ihren Ohren, der Kopf bleibt dabei gerade.

- *5 Sekunden warten*

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Ihrem Nacken und in den Schultern.

Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie die Empfindungen in Ihrem Nacken und Ihren Schultern.

- *20 Sekunden warten*

Lenken Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf ihre Körpermitte.

- *10 Sekunden warten*

Atmen Sie langsam ein und ziehen Sie nebenbei ihre Schulterblätter nach hinten zusammen und nach unten. Gleichzeitig spannen Sie ihre Bauchmuskeln an, sodass der sich der Bauchnabel zur Wirbelsäule hinbewegt.

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Ihrer Körpermitte.

Lösen Sie mit dem nächsten Ausatmen die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie ihre Empfindungen in Ihrer Körpermitte.

- *20 Sekunden warten*

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihr Gesäß und Ihre Oberschenkel.

- *10 Sekunden warten*

Während Sie einatmen spannen Sie die Muskulatur in Ihren Beinen und im Gesäß langsam an, indem Sie ihre Füße mehr und mehr in den Boden drücken.

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl im Gesäß und in den Oberschenkeln.

Lösen Sie mit dem nächsten Ausatmen die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie die Empfindungen in ihrem Gesäß und ihren Oberschenkeln.

- *20 Sekunden warten*

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Unterschenkel.

- *10 Sekunden warten*

Ziehen Sie beim Einatmen alle Zehen nach oben und spannen Sie die Unterschenkel an.

- *5 Sekunden warten*

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Ihren Unterschenkeln.

Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Atmen Sie ruhig weiter und beobachten Sie Ihre Empfindungen in Ihren Unterschenkeln.

- *20 Sekunden warten*

Lenken Sie noch einmal Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper.

- *10 Sekunden warten*

Während Sie einatmen spannen Sie alle Muskeln in Ihrem Körper an: Ballen Sie die Fäuste und winkeln Sie die Arme an. Ziehen Sie die Schultern hoch und das Gesicht zusammen. Spannen Sie ihre Bauchmuskeln an und drücken Sie die Fersen in den Boden.

Halten Sie die Spannung für einen weiteren Atemzug und achten Sie auf das Spannungsgefühl.

Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung.

- *5 Sekunden warten*

Atmen Sie ruhig weiter und achten Sie auf die Empfindungen in Ihrem ganzen Körper.

- *30 Sekunden warten*

Atmen Sie noch drei weitere male tief ein und aus. Kommen Sie anschließend langsam zurück. Spüren Sie den Boden unter sich. Öffnen Sie langsam die Augen und orientieren Sie sich. Wenn Sie möchten können Sie auch noch einen Moment so verweilen.

Adaptiert nach:

„Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson für den täglichen Gebrauch“ – Norbert Fessler (2020).
Hofmann-Verlag.