Progressive Muskelentspannung

Übungsanfang

Atme einige Male tief ein und aus.
Die Luft wird durch die Nase langsam in den Bauch eingesogen, der Bauch wird ganz dick. (...)
Dann atme tief durch Mund und Nase aus. (...)
Überprüfe deine Lage vom Kopf bis zu den Füßen. Wenn irgendetwas nicht in Ordnung ist, dann verändere deine Position noch ein wenig. (...) (...)

Arme	
[a] Konzentriere dich auf beide Hände. Du schließt sie zu Fäusten. Stell dir vor, du hältst einen Schwamm in jeder Faust. Du willst den letzten Tropfen aus den Schwämmen drücken. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte auf das Spannungsgefühl in deinen Armen. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Öffne langsam deine Hände, die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Arme jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deine Hände. Du schließt …	
[b] Konzentriere dich auf deine Arme. Du beugst beide Arme und spannst sie an wie ein Bodybuilder. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte auf das Spannungsgefühl in deinen Armen. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Du legst deine Arme wieder langsam auf den Boden, die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Arme jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deine Arme. Du beugst …	
[c] Konzentriere dich auf deine Arme. Du legst beide Handflächen auf den Boden und versuchst, sie in den Boden zu drücken. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte auf das Spannungsgefühl in deinen Armen. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Deine Arme entspannen sich, du merkst, wie die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Arme jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deine Arme. Du legst …	

Schultern, Nacken, Hals	
[a] Konzentriere dich auf deine Schultern. Ziehe die Schultern hoch, fast bis zu den Ohren. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf die Spannung in der Schultermuskulatur. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Die Schultern sinken wieder nach unten, die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Schultern jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deine Schultern. Ziehe …	
[b] Konzentriere dich auf deine Schultern. Ziehe die Schultern hinten zusammen, als wolltest du eine Scheibe einklemmen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf die Spannung in der Schultermuskulatur. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Lass die Schultern wieder los, die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Schultern jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deine Schultern. Ziehe …	
[c] Konzentriere dich auf deinen Nacken. Drücke den Hinterkopf leicht auf den Boden. Drehe den Kopf ein wenig nach rechts und links und erspüre, wohin die Spannung wandert. Ziehe jetzt dein Kinn in Richtung Brust und spüre wiederum die Spannung. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf das Spannungsgefühl im Halsbereich. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Lege den Kopf wieder sanft auf den Boden, die Spannung weicht. Wie fühlen sich deine Schultern, dein Nacken und dein Hals jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deinen Nacken. Drücke …	

Gesicht	
[a] Konzentriere dich auf dein Gesicht. Du kneifst die Augen fest zusammen. Stell dir vor, du hast furchtbare Zahnschmerzen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf das Spannungsgefühl in der Gesichtsmuskulatur. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Die Entspannung macht sich wieder im Gesicht breit. Wie fühlt sich dein Gesicht jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesicht. Du kneifst …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung
[b] Konzentriere dich auf dein Gesicht. Du beißt die Zähne fest zusammen, als wolltest du ein Stück Brot zerbeißen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf das Spannungsgefühl in der Gesichtsmuskulatur. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Der Mund entspannt sich, die Entspannung macht sich wieder im ganzen Gesicht breit. Wie fühlt sich dein Gesicht jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesicht. Du beißt …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung
[c] Konzentriere dich auf dein Gesicht. Du drückst die Zunge ganz fest an den Gaumen, als wolltest du ein Kaugummi am Gaumen festkleben. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf das Spannungsgefühl in der Gesichtsmuskulatur. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Der Mund entspannt sich, die Entspannung macht sich wieder im ganzen Gesicht breit. Wie fühlt sich dein Gesicht jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesicht. Du drückst …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung
[d] Konzentriere dich auf dein Gesicht. Du schließt deinen Mund und presst deine Lippen fest zusammen. Stell dir vor, du dürftest nicht mehr sprechen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte dabei auf das Spannungsgefühl in der Gesichtsmuskulatur. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Der Mund entspannt sich, die Lippen gehen wieder leicht auseinander, und die Entspannung macht sich im ganzen Gesicht breit. Wie fühlt sich dein Gesicht jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesicht. Du schließt …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung

Bauch, Rücken	
[a] Konzentriere dich auf deinen Bauch. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Bauchmuskeln. Spanne diese fest an, denke, es würde ein schwerer Gegenstand auf deinem Bauch liegen. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte auf das Spannungsgefühl in den Bauchmuskeln. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Der Gegenstand ist von deinem Bauch genommen, deine Bauchmuskulatur entspannt sich. Wie fühlen sich deine Bauchmuskeln jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deinen Bauch. Lenke …	
[b] Konzentriere dich auf deinen Rücken. Spanne deine Rückenmuskeln fest an. Deine Wirbelsäule soll wie ein langer Stab ganz gerade sein. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Achte auf das Spannungsgefühl in den Rückenmuskeln. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Deine Rückenmuskulatur entspannt sich. Wie fühlen sich deine Rückenmuskeln jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf deinen Rücken. Spanne …	

Gesäß, Beine	
[a] Konzentriere dich auf dein Gesäß und deine Beine. Du spannst die Gesäßmuskeln an und drückst deine Füße nach vorn. Du willst mit deinen großen Zehen Nägel in die Wand drücken. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Spüre das Spannungsgefühl im Gesäß und in den Beinen. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Die Spannung fließt aus deinen Muskeln. Wie fühlen sich das Gesäß und die Beine jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesäß und deine Beine. Du spannst …	
[b] Konzentriere dich auf dein Gesäß und deine Beine. Du spannst die Gesäßmuskeln an und ziehst deine Zehen in Richtung Nase. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Spüre das Spannungsgefühl im Gesäß und in den Beinen. **Jetzt!**	5–7 Sekunden Anspannung
Nun loslassen! Die Spannung fließt aus deinen Muskeln. Wie fühlen sich das Gesäß und die Beine jetzt an?	30–40 Sekunden Entspannung
Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesäß und deine Beine. Du spannst …	

[c] Konzentriere dich auf dein Gesäß und deine Beine. Du versuchst, eine tiefe Druckstelle von deinem Gesäß und deinen Beinen im Boden zu hinterlassen. Du spannst die Gesäßmuskeln und die Beinmuskeln an und drückst sie mit ganzer Kraft auf den Boden. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Spüre das Spannungsgefühl im Gesäß und in den Beinen. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Die Spannung fließt aus deinen Muskeln. Wie fühlen sich das Gesäß und die Beine jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesäß und deine Beine. Du versuchst, …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung
[d] Konzentriere dich auf dein Gesäß und deine Beine. Du ziehst deine Fersen an das Gesäß und drückst die Füße fest auf den Boden. Versuche, den Boden nach unten zu drücken, halte dabei das Gesäß auf dem Boden. Steigere die Spannung, bis du sie deutlich spürst. Spüre das Spannungsgefühl im Gesäß und in den Beinen. **Jetzt!** **Nun loslassen!** Die Spannung fließt aus deinen Muskeln. Wie fühlen sich das Gesäß und die Beine jetzt an? Konzentriere dich nun noch einmal auf dein Gesäß und deine Beine. Du ziehst …	5–7 Sekunden Anspannung 30–40 Sekunden Entspannung

Übungsende

<u>mögliche Vertiefung:</u>
Du konzentrierst dich auf deinen Bauch. (...)
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. (...)
Du wanderst mit deinen Gedanken noch einmal in die Körperteile, die du angespannt und wieder entspannt hast. (...)
Du gehst …

<u>Schluss:</u>
Bewege dich noch nicht, sondern lass dir Zeit. (...)(...)

Atme tief ein und wieder aus, (...)
und noch einmal tief ein und wieder aus. (...)
Du fängst an, dich zu strecken und zu räkeln, bewegst langsam deine Arme und Beine, öffnest deine Augen, nimmst wieder Kontakt mit dem Raum auf und mit deinem Nachbarn.