

Progressive Muskelentspannung

Kurzform

Grundsätzliches:

- Es kann in verschiedenen Körperpositionen, vornehmlich im Sitzen oder Liegen, geübt werden;
- nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen zunächst angespannt, dann entspannt;
- die Anspannungsphase sollte etwa 5 bis 8 Sekunden dauern, dabei soll nicht verkrampft werden, die Atmung läuft ruhig weiter;
- die Entspannungsphasen dauern etwa 30 Sekunden;
- die Übung wird mit einer Zurücknahme (gedanklich ins Hier und Jetzt zurückkehren, sich recken und strecken, tief Luft holen und dann die Augen aufmachen) beendet.

1. Unterarme

Anspannung: Ballen sie beide Hände zu Fäusten (etwa 5 bis 8 Sekunden), spannen sie ihre Unterarmmuskulatur **jetzt** an und achten Sie auf das Spannungsgefühl in den Muskeln der Unterarme und der Hände.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie vollständig los (etwa 30 Sekunden); beobachten sie die Empfindungen in den entspannten Unterarmen und in den Händen (Kribbeln, Wärmegefühl, Schweregefühl, angenehme Lockerung usw.).

2. Oberarme (Bizeps)

Anspannung: Spannen sie **jetzt** die Bizepsmuskeln an, indem sie die Arme beugen, d.h. die Unterarme anwinkeln; dabei sollen die Unterarme möglichst entspannt bleiben.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie wieder ganz locker und lassen sie die Arme bequem ruhen, achten sie auf die im Vergleich zur Anspannung unterschiedlichen Empfindungen – auf die Lockerung und Lösung – in den Oberarmmuskeln.

3. Oberarme (Trizeps)

Anspannung: Spannen sie **jetzt** die Trizepsmuskeln an, indem sie die Arme strecken. Falls sie im Liegen üben, lassen sie die Unterarme flach auf der Unterlage liegen, drehen sie die Handflächen herum, so dass die Handinnenflächen nach oben zeigen, und drücken sie ihre Arme nach unten gegen die Unterlage.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie die Spannung vollständig los und bringen sie ihre Arme in eine bequeme Lage. Gönnen sie sich Zeit, damit sich die Muskeln noch weiter entspannen können, und achten sie auf die entstehenden Empfindungen.

4. Schultern

Anspannung: Ziehen sie **jetzt** die Schultern hoch und spannen sie die Schultermuskeln an.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lösen sie die Anspannung und lassen sie die Schultern fallen, achten sie auf die Entspannungsgefühle in den Schultern.

5. Nacken

Anspannung: Drücken sie **jetzt** den Kopf nach hinten und spannen sie die Nackenmuskulatur an.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie ganz locker ...

6. Gesicht

Anspannung: Beißen sie **jetzt** die Zähne aufeinander, kneifen sie die Augen zusammen, rümpfen sie die Nase, drücken sie die Zunge gegen den Gaumen, legen sie die Stirn in Falten, spannen sie die Gesichtsmuskeln an, indem sie eine Grimasse schneiden.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie das Gesicht ganz los...

7. Rückenmuskeln

Anspannung: Spannen sie **jetzt** die Rückenmuskeln an, indem sie die Schulterblätter nach hinten ziehen.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lösen sie die Spannung der Rückenmuskeln vollständig.

8. Bauchmuskeln

Anspannung: Spannen sie **jetzt** die Bauchmuskeln an, indem sie ihre Bauchdecke „hart“ machen. Sie können auch den Bauch einziehen oder herausdrücken.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie die Bauchmuskeln ganz locker.

9. Oberschenkel und Gesäßmuskeln

Anspannung: Kneifen sie **jetzt** die Gesäßbacken zusammen und spannen sie die Oberschenkel an.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lösen sie die Spannung in den Oberschenkel- und Gesäßmuskeln.

10. Unterschenkel (Wadenmuskeln)

Anspannung: Drücken sie **jetzt** ihre Füße und Zehen nach unten (vom Gesicht weg), so dass Spannung in den Wadenmuskeln spürbar ist.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen die Wadenmuskeln ganz locker und die Beine bequem ruhen.

11. Unterschenkel (Schienbeinmuskeln)

Anspannung: Ziehen sie **jetzt** die Zehen in Richtung Gesicht, so dass Spannung an den Schienbeinen spürbar ist.

Entspannung: **Mit dem Ausatmen lösen sie die Anspannung!** Lassen sie vollständig los und die Beine bequem ruhen.