

Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung

Vorbereitung der Übung

Bereiten Sie sich darauf vor, gleich entspannen zu wollen – schalten Sie z. B. Ihr Handy auf lautlos. Sie können sich entweder bequem hinsetzen oder sich auf den Boden legen. Die Füße stehen oder liegen bequem. Die Arme ruhen locker an der Seite oder liegen auf dem Schoß.

Lenken Sie langsam Ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper. Sie können hierbei die Augen schließen. Spüren Sie in Gedanken einzelne Muskelgruppen in Ihrem Körper und versuchen Sie aufzuspüren, welche Muskeln angespannt und verkrampt und welche bereits ziemlich locker und entspannt sind.

Atmen Sie tief ein und atmen Sie danach langsam wieder aus. Beim Einatmen beobachten Sie, wie Sie kühle Luft durch die Nase einziehen, und beim Ausatmen, wie die durch den Körper erwärmte Luft langsam wieder entweicht. Achten Sie auch darauf, wie sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Start der Übung

Wir beginnen nun mit den Übungen:

- » Richten Sie als erstes Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in **beiden Armen**. Spannen Sie beide Arme gleichzeitig an: Ballen Sie beide **Hände** zu einer Faust und winkeln Sie die Ellenbögen leicht an – jetzt halten Sie die Spannung einen Moment (nicht länger als 5 bis 7 Sekunden). Spüren Sie die Anspannung in beiden Armen – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten Sie auf das Nachlassen der Spannung und die aufkommende Entspannung (ca. 30 bis 45 Sekunden). Spüren Sie deutlich den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung – jetzt. Merken Sie wie die Entspannung der Arme mit jedem Ausatmen immer noch tiefer wird, bis auch Hände und Finger davon ergriffen sind, und lassen Sie dann Hände und Arme ganz entspannt ruhen.
- » Lassen Sie die Arme entspannt und richten Sie nun als nächstes die Aufmerksamkeit auf die Muskeln in **Gesicht, Hals und Nacken**. Spannen sie jetzt als erstes diese Muskelgruppen an: Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen und kneifen dabei die Augen zusammen, rümpfen Sie die Nase, pressen die Lippen zusammen, die Zunge nach oben gegen den Gaumen und neigen das Kinn etwas zur Brust und drücken den Kopf etwas nach hinten, Richtung Rücken – jetzt spüren Sie wieder die Anspannung für einige Sekunden (maximal 5 bis 7 Sekunden). Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Fühlen Sie wieder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Lassen Sie nach und nach alle Spannung aus Gesicht, Hals und Nacken weichen.
- » Als nächstes gehen wir zu den Muskeln des **Rumpfs**. Spannen Sie **Schulter, Rücken und Bauch** an: Drücken Sie die Schulterblätter nach hinten unten und machen Sie den Bauch hart – jetzt merken Sie die Anspannung (maximal 5 bis 7 Sekunden) – und mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder. Beobachten Sie erneut den Unterschied von Anspannung und Entspannung. Atmen Sie noch einige Male tief ein und spüren Sie, wie die Entspannung von der Schulter aus die Wirbelsäule hinabfließt und der ganze Rücken sich entspannt.
- » Wenden Sie sich jetzt den Beinen zu. Sie spannen für einige Sekunden **beide Beine** gleichzeitig an: Drücken Sie dazu die Fersen auf den Boden und richten Sie die Zehenspitzen auf und spannen dabei **Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln** an – jetzt halten Sie die Spannung (maximal 5 bis 7 Sekunden). Mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder. Spüren Sie das angenehme Gefühl von Entspannung in den Oberschenkeln, den Waden, dem Fuß bis hin zu den Zehenspitzen. Atmen Sie mehrere Male tief ein und lassen Sie das Gefühl der Entspannung der Beine auf den ganzen Körper überfließen.

Nehmen Sie sich noch einige Minuten Zeit, das Gefühl tiefer Entspannung zu genießen in allen Muskeln des Körpers. Prägen Sie sich dieses angenehme Gefühl ein, damit Sie sich im Laufe des Tages daran erinnern können.

Ende der Übung

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung langsam beenden. Ballen Sie als erstes die Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich. Atmen Sie noch einige Male tief durch und öffnen Sie vorsichtig die Augen.