

Anleitung Progressive Muskelentspannung

Lege dich rückengerecht auf die Matte. Versuche mit dem gesamten Rücken locker aufzuliegen. Die Füße fallen ein wenig auseinander, die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Die Handflächen weisen nach unten. Schließe die Augen und beobachte den Atem. Dein Körper liegt locker und schwer auf der Unterlage.

- Du atmest tief in den Bauch. Er hebt und senkt sich. Du bist völlig entspannt. Du spürst in Gedanken auf, welche Muskeln noch angespannt sind und entspannt sie, vom Gesicht bis zu den Füßen. Lasse dich nun in die Ruhe fallen, tiefer und tiefer. Eine große Ruhe durchströmt dich. Genieße das Einatmen der kühlen Luft und die warme Luft, wie sie austritt.
- Lenke nun die Aufmerksamkeit auf deine rechte Hand. Balle die rechte Hand zur Faust – halte die Spannung – und lass wieder locker. Achte auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit in der soeben angespannten Muskulatur. Atme ruhig und gelassen.
- Beuge den rechten Ellenbogen und drücke den Unterarm gegen den Oberarm und konzentriere dich auf die Spannung des Bizeps Muskel – halte die Spannung – und locker lassen. Lass alle Anspannung aus dem Arm entweichen.
- Balle nun die linke Hand zur Faust – halte die Spannung – und lass wieder locker. Beuge den linken Ellenbogen und drücke den Unterarm gegen den Oberarm und konzentriere dich auf die Spannung des Bizeps Muskel – halte die Spannung – und locker lassen. Lass alle Anspannung aus dem Arm entweichen. Beide Arme sind nun ganz entspannt.
- Ziehe die Augenbrauen hoch und lege dabei die Stirn in Falten – halte die Spannung – und lass wieder locker. Verweile mit der Aufmerksamkeit auf den Augenbrauen und der Stirn. Spüre, wie sich alle Falten glätten. Genieße das Entspannungsgefühl, das sich immer mehr einstellt.
- Konzentriere dich auf die Nase. Rümpfe die Nase, ziehe sie nach oben – halte die Spannung – und lass wieder locker. Nimm wahr, wie die obere Hälfte des Gesichtes und der Bereich um die Nase herum immer lockerer wird.
- Spitze nun die Lippen zu einem Kuss – halte die Spannung – und lass wieder locker. Spüre nach, wie die Anspannung aus den Muskeln des Munds mehr und mehr entweicht.
- Öffne jetzt deinem Mund so weit, dass es noch angenehm ist – halte die Spannung – und lass wieder locker. Spüre, wie der Unterkiefer vollkommen entspannt ist. Folge dem Gefühl der Entspannung: tiefer und tiefer.
- Ziehe nun die Schultern nach oben – halte die Spannung – und lass wieder locker. Spüre nach, wie die Halsmuskulatur ganz locker wird. Lass den Hals ganz kraftlos werden. Er wird frei und locker. Lass alles ganz entspannt und gelöst.
- Wende die Aufmerksamkeit ganz deinem Bauch zu. Versuche den Bauch soweit wie möglich herauszudrücken. Halte die Spannung – und lass wieder locker. Atme einmal ganz tief ein und aus. Und atme dann wieder ganz normal und gleichmäßig weiter. Lass alle Anspannungen aus dem Bauch entweichen. Der gesamte Bauchraum ist locker und entspannt.

- Spüre nun in deinen Rücken hinein. Bilde ein leichtes Hohlkreuz, in dem du das Becken nach vorn schiebst. Halte die Spannung – atme ruhig und gleichmäßig weiter – und lass wieder locker. Achte auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
- Spüre deinen Po. Nimm bei der folgenden Übung nicht die Arme zu Hilfe. Drücke nun die Pobacken kräftig zusammen – halte die Spannung – und lass wieder locker. Spüre dem Gefühl der Entspannung nach. Der Po wird mehr und mehr entspannt, ganz locker und gelöst. Du bist völlig entspannt.
- Lenke die Aufmerksamkeit nun auf das rechte Bein. Drücke die rechte Ferse in den Boden – halte die Spannung – und lass wieder locker. Lass den rechten Oberschenkel wieder locker werden und den Fuß ruhen. Beobachte wie sich die Muskeln im rechten Oberschenkel immer mehr entspannen.
- Konzentriere dich auf den rechten Fuß. Ziehe die Zehen nach oben und in Richtung Schienbein – halte die Spannung – und lass wieder locker. Lass die rechte Wade wieder locker werden und den Fuß ruhen. Spüre nach, wie alles vollkommen entspannt ist. Nach und nach. Mehr und mehr. • Lenke die Aufmerksamkeit nun auf das linke Bein. Drücke die linke Ferse in den Boden – halte die Spannung – und lass wieder locker. Lass die Anspannung entweichen. Lass alles ganz entspannt und gelöst werden.
- Konzentriere dich auf den linken Fuß. Ziehe die Zehen nach oben und in Richtung Schienbein – halte die Spannung – und lass wieder locker. Lass die linke Wade wieder locker werden und den Fuß ruhen. Dein linker Fuß ist nun vollkommen entspannt. Dein linkes Bein ist vollkommen entspannt. Beide Beine sind vollkommen entspannt. Dein Po und dein Bauch sind vollkommen entspannt. Dein Rücken und dein Nacken sind vollkommen entspannt. Dein Kopf und dein Gesicht sind vollkommen entspannt. Und deine Hände und Arme sind vollkommen entspannt.

Zum Abschluss werden einige Muskeln noch einmal gleichzeitig aktiviert.

- Spanne beide Hände und Unterarme an, ziehe die Augenbrauen hoch, öffne deinen Mund, ziehe die Schultern nach oben, spanne den Po an, bilde ein Hohlkreuz, drücke beide Fersen in den Boden und ziehe die Zehen nach oben – halte die Spannung – und lass wieder locker. Lass alles ganz entspannt fallen. Atme einmal ganz tief ein und aus. Folge dem Gefühl der Entspannung: tiefer und tiefer. Lass die Augen noch für einen Moment geschlossen.
- Kehre nun wieder zurück in den Raum, spüre den Boden unter deiner Matte. Öffne langsam die Augen. Atme einmal tief durch. Reck und strecke dich, als ob du gerade wach geworden warst. Ziehe die Beine an und wenn du möchtest, kannst du auch gähnen. Du gewöhnst dich an das Licht und findest dich wieder im Raum zurecht. Du bist nun wieder völlig im Hier und Jetzt.