



Link zur Anleitung

Progressive Muskelentspannung

Ziel: Entspannen und Körperwahrnehmung verbessern

Ausgangsposition:

- Bequem stehen, sitzen oder liegen
- Augen schließen oder sich auf einen Punkt konzentrieren

Hinweis: Die Anspannung sollte spürbar, aber auf keinen Fall unangenehm sein.



1. Beide Hände zu Fäusten ballen, für ca. 5 Sekunden die Anspannung spüren und dabei weiteratmen
 - Mit dem Ausatmen wieder entspannen
 - Ca. 20 Sekunden nachspüren und die Veränderungen in der Muskulatur wahrnehmen



2. An beiden Händen die Finger strecken und spreizen, für ca. 5 Sekunden die Anspannung spüren und dabei weiteratmen
 - Mit dem Ausatmen wieder entspannen
 - Ca. 20 Sekunden nachspüren und die Veränderungen in der Muskulatur wahrnehmen



3. Beide Arme heben und die Hände hinter dem Kopf verschränken, leicht mit den Händen gegen den Hinterkopf und mit dem Hinterkopf gegen die Hände drücken, für ca. 5 Sekunden die Anspannung spüren und dabei weiteratmen
 - Mit dem Ausatmen wieder entspannen und die Arme sinken lassen
 - Ca. 20 Sekunden nachspüren und die Veränderungen in der Muskulatur wahrnehmen

4. Nehmen Sie sich ca. 1 Minute oder auch länger Zeit, um Ihren Körper zu spüren...
... den Brustkorb – den Bauch – den Rücken –
das Becken – die Beine – die Füße ...

Übung beenden: Mehrmals tief ein- und ausatmen, sich anschließend recken und strecken und wieder aktiv werden.

