

## Progressive Muskelentspannung

Lass Sie uns beginnen, indem Sie sich eine bequeme Position suchen, im Liegen oder im Sitzen und Ihre Augen schließen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus, bis Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen und Ihren gesamten Körper spüren. Atmen Sie in den folgenden Anspannungsphasen ein und in den Entspannungsphasen wieder aus.

Lass Sie uns beginnen, indem Sie sich eine bequeme Position suchen, im Liegen oder im Sitzen und Ihre Augen schließen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus, bis Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen und Ihren gesamten Körper spüren. Atmen Sie in den folgenden Anspannungsphasen ein und in den Entspannungsphasen wieder aus.

Wir beginnen mit der ersten Muskelgruppe, mit den Händen. Ballen Sie Ihre rechte oder wenn Sie Linkshänder sind ihre linke Hand zu einer Faust und halten Sie diesen Zustand für ca. 5 Sekunden. Dann lassen Sie die Hand langsam, sehr langsam, wieder ganz locker werden. Lassen Sie das Gefühl auf sich wirken, spüren Sie wie es sich anfühlt, wenn die Spannung nach lässt. Wiederholen Sie den Vorgang anschließend mit der anderen Hand. Ballen Sie eine Faust, halten Sie den Zustand für 5 Sekunden und lassen Sie langsam wieder los.



Beugen Sie nun Ihre Unterarme so, dass sie einen rechten Winkel zu Ihren Oberarmen bilden und spannen Sie zuerst Ihren rechten und dann Ihren linken Oberarmmuskel für 5 Sekunden lang an. Und lassen Sie ihn wieder langsam ganz locker werden und genießen Sie das entspannende Gefühl.

Drücken Sie nun Ihre rechte Handfläche in die Unterlage, auf der Sie liegen oder sitzen. So spannen Sie Ihren Unterarmmuskel an. Halten Sie diesen Zustand für 5 Sekunden und lassen Sie dann ganz langsam lockern. Nun drücken Sie die linke Handfläche in die Unterlage und spannen so Ihren Unterarmmuskel an. Nach 5 Sekunden lockern Sie den Muskel wieder ganz langsam. Spüren Sie dem Gefühl in Ruhe nach.

Jetzt kommen wir zu Ihren Gesichtsmuskeln. Runzeln Sie Ihre Stirn, ziehen Sie ein paar Grimassen, öffnen Sie Ihre Augen ganz weit und ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach oben. Halten Sie diese Spannung für 5 Sekunden, bis Sie wieder langsam loslassen. Genießen Sie das Gefühl, wie fühlt es sich an?

Ziehen Sie jetzt Ihre Augenbrauen fest zusammen, Richtung Nase, bis eine senkrechte Falte auf der Stirn entsteht. Atmen Sie ein und halten Sie diese Spannung für 5 Sekunden. Atmen Sie langsam aus und lösen Sie die Spannung, bis Sie die Entspannung wahrnehmen.

Kneifen Sie Ihre Augen fest zusammen, zählen Sie ruhig bis 5 und lassen Sie während Sie ausatmen wieder locker. Je langsamer Sie locker lassen, umso stärker ist das Gefühl der Entspannung wahrnehmbar.

Pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander. Die Zähne sollen sich nicht berühren, nur die Lippenmuskulatur anspannen. Atmen Sie ein, halten Sie den Zustand während Sie langsam bis 5 zählen und atmen Sie wieder aus, während Sie die Spannung lösen.

Auch Ihren Zungenmuskel können Sie anspannen, indem Sie die Zunge fest gegen den Gaumen drücken. Während Sie einatmen zählen sie bis 5 und lassen Sie, wenn Sie bei 5 angekommen sind, wieder locker. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung.

Jetzt sind die Zähne an der Reihe, wobei es hauptsächlich um den Kiefer geht. Pressen Sie die Zähne, wenn es keine Schmerzen verursacht aufeinander. Zählen Sie bis 5 und lassen Sie wieder langsam los.

Wenn Sie sitzen, drücken Sie für 5 Sekunden Ihren Hinterkopf in die Unterlage. Wenn Sie sitzen, drücken Sie Ihren Hinterkopf in den Nacken. Außer es breitet Ihnen Schmerzen. Atmen Sie ein, halten Sie den Zustand während Sie bis langsam bis 5 zählen und lockern Sie die Spannung während Sie ausatmen langsam.

Ziehen Sie nun Ihre Schultern, so weit wie es möglich ist, nach oben. Vielleicht können Sie dabei Ihre Ohren erreichen. Zählen Sie bis 5 und lassen Sie dann Ihre Schultern wieder langsam fallen.

Ziehen Sie Ihre Schulterblätter ganz fest zusammen, halten Sie den Atem an, zählen Sie bis 5 und lassen Sie langsam wieder los.

Nun sind wir bei Ihrem Rücken angekommen. Bilden Sie ein leichtes Hohlkreuz, schieben Sie Ihren Bauch so weit wie möglich nach vorne. Spüren Sie die Anspannung die automatisch entsteht. Zählen Sie bis 5 und kehren Sie wieder in die Entspannung zurück.

Spannen Sie Ihr Gesäß fest an, kneifen Sie die Pobacken fest zusammen und atmen Sie ein. Zählen Sie bis 5, atmen Sie langsam aus und lassen Sie langsam wieder locker.

Vom Po wandert Ihre Aufmerksamkeit nun zu Ihren Beinen. Strecken Sie Ihre Beine so weit wie möglich aus, spannen Sie Ihre Oberschenkel an und halten Sie diese Spannung wieder für 5 Sekunden. Lassen Sie langsam wieder locker.

Im letzten Schritt, drücken Sie Ihre Füße so fest wie möglich gegen die Unterlage, oder den Boden, dass sie Ihre Unterschenkel anspannen. Halten Sie diesen Zustand bewusst für 5 Sekunden und lassen Sie langsam wieder los.

Wandern Sie nach der Übung nochmal ganz bewusst, mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit, in jede trainierte Muskelgruppe. Das hilft Ihnen dabei, das Gefühl der Entspannung länger zu erhalten und Sie auch den Rest des Tages noch von der progressiven Muskelentspannung profitieren.

Jetzt atmen Sie noch einmal tief ein und wieder aus. Strecken Sie sich, dehnen Sie alle Gliedmaßen und wachen Sie richtig auf.

#### **KONTAKTDATEN**

Internet: [www.sannehill.com](http://www.sannehill.com)

[YouTube](#)

[Instagramm](#)

[office@sannehill.com](mailto:office@sannehill.com)