

Anleitung 9 (Seite 1 von 2)

Progressive Muskelentspannung



Hinweise für den Anleitenden

Nach einer kurzen Phase des Abschaltens wird im Verlauf der PMR die Konzentration immer auf eine Muskelgruppe gelenkt. Danach wird der Wechsel aus Anspannung und Entspannung mit einer Formel instruiert, die sich für jede Muskelgruppe wiederholt. Die Phasen der Anspannung sollten fünf bis sieben Sekunden dauern, die Phasen der Entspannung zehn bis 15 Sekunden. Je nach Erfahrung, Zeitbudget und Ziel können auch Muskelgruppen zusammengefasst werden.

Wiederkehrende Formel: Anspannen und locker lassen

„Jetzt Anspannen! Achte auf die Zeichen der Anspannung und atme dabei ruhig weiter.“ 

Und lösen! Entspanne die Muskeln langsam wieder und achte dabei auf das entspannte Gefühl, das sich einstellt. Spüre den Unterschied zwischen der Anspannung und dem Gefühl der Entspannung. 

Beginn

Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 

Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 

Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.

Übung

Wir beginnen jetzt mit der ersten Übung. Es geht darum, die Muskelgruppen, die ich nenne, erst anzuspannen und dann bewusst locker zu lassen. Bitte spanne deine Mus-

keln erst an, wenn ich „Jetzt Anspannen!“ sage. Achte dabei genau auf deine Empfindungen während der Anspannung. Nach ein paar Sekunden werde ich „Und lösen!“ sagen. Dann kannst du die Muskeln wieder lockern. Dabei solltest du dich auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung konzentrieren und spüren, wie sich die Entspannung im Gegensatz zur Anspannung anfühlt.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine **rechte Hand** und balle sie zur Faust.

 Anspannen und locker lassen.

Spanne nun deinen **rechten Bizeps** an, indem du den Ellenbogen anwinkelst und den Oberarm gegen den Unterarm drückst.

 Anspannen und locker lassen.

Die **linke Hand** und den **linken Bizeps** analog dazu anleiten.

Lass nun beide Arme entspannt ruhen. 

Als nächstes lege deine **Stirn** in Falten, indem du die Stirn runzelst oder die Augenbraue hochziehst.

 Anspannen und locker lassen.

Entspanne den Muskel wieder langsam und achte dabei auf das Gefühl, das sich einstellt. Vergewährtige dir den Unterschied zwischen dem Anspannungsgefühl und dem Gefühl von Entspannung. 



Anleitung 9 (Seite 2 von 2)

Progressive Muskelentspannung



Wende dich nun deinen **Augen** zu und kneife sie ganz sacht zusammen.

Anspannen und locker lassen.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die **Nase** und rümpfe sie.

Anspannen und locker lassen.

Als nächstes spitze die **Lippen** und presse sie zusammen, lass den Kiefer dabei locker.

Anspannen und locker lassen.

Spanne deine **Kiefermuskulatur** an, indem du leicht auf die Zähne beißt.

Anspannen und locker lassen.

Nun wende deine Aufmerksamkeit deiner Nackenmuskulatur zu.

Drehe den **Kopf nach rechts** und kippe das Kinn leicht zur Schulter.

Anspannen und locker lassen.

Drehe als nächstes den **Kopf nach links** und kippe das Kinn leicht zur Schulter.

Anspannen und locker lassen.

Nun kippe den Kopf mit dem **Kinn zur Brust** und mache einen dicken Hals.

Anspannen und locker lassen.

Wir lassen den Kopf und Nacken jetzt ganz entspannt ruhen und machen weiter.

Ziehe die **Schulterblätter** nach hinten.

Anspannen und locker lassen.

Als nächstes gehe ganz leicht ins **Hohlkreuz**.

Anspannen und locker lassen.

Achte nun auf deine **Bauchmuskeln**. Spanne sie an, als wolltest du einen Schlag abwehren.

Anspannen und locker lassen.

Spanne als nächstes die **rechte Gesäßhälfte mit dem rechten Oberschenkel gleichzeitig** an.

Anspannen und locker lassen.

Nun ist die **rechte Wade** dran. Spanne sie an, indem du die Fußspitzen bei aufliegender Ferse nach oben ziehst.

Anspannen und locker lassen.

Krümme als nächstes die **Zehen des rechten Fußes**.

Anspannen und locker lassen.

Nun lass das rechte Bein entspannt ruhen und richte deine Aufmerksamkeit aufs linke Bein.

Die **linke Gesäßhälfte**, die **linke Wade** und die **Zehen des linken Fußes** analog dazu anleiten

Nun lass das linke Bein entspannt ruhen.

Genieße jetzt den Entspannungszustand, der sich in deinem ganzen Körper ausgebreitet hat.

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück.

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert?

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

