

## **Progressive Muskelentspannung Kurzform**

Nehmen Sie jetzt eine angenehme Position im Sitzen oder im Liegen ein. Wenn Sie sitzen, dann lehnen Sie Ihren Rücken bequem an. Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Ihre Hände ruhen entspannt auf Ihren Oberschenkeln. Wenn Sie auf dem Rücken liegen, dann lassen Sie die Füße sanft auseinanderfallen und legen Ihre Arme und Hände neben sich ab.

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf sich. Gönnen Sie sich einen Augenblick Zeit, um einfach nur da zu sein. Wie sitzen oder liegen Sie da? Möchten Sie es sich noch ein bisschen bequemer machen?

In dieser Übung geht es darum, bewusst loszulassen und Ruhe zu finden. Dazu spannen Sie bestimmte Muskelgruppen einen kurzen Moment an – und lassen dann wieder ganz locker. Aktivieren Sie Ihre Muskeln soweit, dass Sie die Anspannung deutlich spüren – aber ohne zu verkrampfen.

Beginnen wir mit Ihren Händen und Unterarmen. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und spannen Sie diese zusammen mit den Unterarmen an. Achten Sie darauf, wie sich die Anspannung anfühlt. Lassen Sie jetzt Ihre Hände und Unterarme wieder ganz locker. Wie fühlen sich Ihre Hände und Unterarme jetzt an? Spüren Sie, wie sich die Muskeln mehr und mehr entspannen. Wie Ihre Finger immer weicher werden und sich die Unterarmmuskeln immer mehr lösen. Versuchen Sie mit jedem Ausatmen noch tiefer in das Gefühl der Entspannung hineinzugehen.

Jetzt spannen wir die Arme noch einmal im Gesamten an: Ballen Sie die Fäuste, beugen Sie die Arme und spannen Sie die Unterarme an und auch die Oberarme. Halten Sie die Spannung. Und jetzt lassen Sie wieder vollständig los. Achten Sie auf das unterschiedliche Gefühl und darauf, wie sich die Entspannung ausbreitet. Spüren Sie, wie Ihre Arme immer schwerer werden. Ihre Daumen sind ganz weich, auch Ihre Zeigefinger, Ihre Mittelfinger, Ihre Ringfinger und Ihre kleinen Finger. Versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie ausatmen, noch ein bisschen mehr loszulassen.

Wir gehen weiter zu Ihrem Gesicht: Spannen Sie alle Muskeln im Gesicht an. Runzeln Sie die Stirn, kneifen Sie die Augen zusammen, kräuseln Sie die Nase und beißen Sie mit den Zähnen aufeinander. Achten Sie auf das Gefühl der Anspannung. Und jetzt lassen Sie wieder los. Fühlen Sie, wie sich die Entspannung in Ihrem Gesicht ausbreitet und mit jedem Ausatmen immer tiefer wird. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu ihrem gelösten Kiefer, zu Ihren entspannten Lippen, zu Ihrer Nase, zu den Augen und zu Ihrer weichen Stirn.

Heben Sie nun Ihre Schultern Richtung Ohren. Halten Sie die Schultern am höchsten Punkt. Achten Sie auf das Gefühl der Spannung: Kennen Sie dieses Gefühl? Und jetzt lassen Sie Ihre Schultern wieder fallen. Spüren Sie, wie die Muskeln weich werden und die Schultern immer tiefer sinken. Geben Sie sich ganz der Entspannung hin. Spüren Sie, wie sich die Entspannung ausbreitet. Von den Schulterblättern bis in den unteren Rücken. Und in die Arme, bis in die Hände und in jeden einzelnen Finger.

Wandern wir jetzt zu Ihren Beinen: Drücken Sie Ihre Fersen fest in den Boden und ziehen Sie Ihre Zehen zu sich heran. Spannen Sie alle Beinmuskeln fest an – die Unterschenkel und Oberschenkel und Ihr Gesäß. Wie fühlt sich dieser angespannte Zustand an? Lassen Sie jetzt wieder los. Spüren Sie die Entspannung in Ihrem Gesäß, in Ihren Oberschenkeln, in Ihren Unterschenkeln und in Ihren Zehen. Fühlen Sie, wie sich die Muskeln immer mehr lösen. Lassen Sie bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr los.

Nun gehen wir noch ein letztes Mal in die Anspannung: Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers auf einmal an – so gut es geht. Knautschen Sie Ihr Gesicht, ziehen Sie die Schultern hoch, spannen Sie die Arme an, ballen Sie Hände zu Fäusten, ziehen Sie den Bauch Richtung Wirbelsäule, machen Sie ein Hohlkreuz, spannen Sie das Gesäß an und die Oberschenkel und Unterschenkel und Füße. Achten Sie genau auf dieses Gefühl der Anspannung. Und jetzt lassen Sie alle Muskeln locker. Genießen Sie, wie sich die Entspannung über Ihren ganzen Körper ausbreitet. Spüren Sie, wie Sie mit jedem Ausatmen immer gelöster und weicher werden.

Spüren Sie Ihre weichen, entspannten Zehen und Füße. Die Entspannung in Ihren Unterschenkeln und Oberschenkeln. Fühlen Sie die Schwere in Ihren Beinen. Ihr Gesäß ist ganz locker. Der Bauch ist weich genauso wie der untere Rücken. Spüren Sie die entspannte Brust und den entspannten Nacken. Nehmen Sie Ihre schweren Schultern wahr. Ihre Arme und weichen Hände. Ihr Hals ist locker und das Gesicht ganz glatt. Der Unterkiefer ist gelöst, die Lippen liegen weich aufeinander. Die Augen sind sanft geschlossen, die Augenbrauen ganz entspannt. Die Stirn ist glatt und weich. Genießen Sie das Gefühl der tiefen Ruhe. Der Atem fließt weich ein und aus. Geben sie sich ganz dem Gefühl der Gelöstheit hin.

Bereiten Sie sich nun darauf vor, wieder zurückzukommen. Bewegen Sie Ihre Arme ein wenig, Ihre Schultern und Ihren Kopf, lockern Sie Ihre Beine. Recken und strecken Sie sich noch ein letztes Mal und öffnen dann Ihre Augen.