

## **Progressive Muskelentspannung Langform**

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 Unterarm-Muskeln immer mehr lösen. Versuchen Sie mit jedem Ausatmen noch tiefer in das Gefühl der Entspannung hineinzugehen.

Gehen wir jetzt zu den Oberarmen. Beugen Sie die Arme und spannen Sie die Muskeln in Ihren Oberarmen fest an. Achten Sie auf das Gefühl der Anspannung. Jetzt lassen Sie wieder ganz los. Genießen Sie, wie die Entspannung immer mehr zunimmt und sich in Ihren Oberarmen ausbreitet. Vertiefen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen.

Strecken Sie jetzt Ihre Arme aus und drehen Sie die Handflächen nach oben oder wenn Sie sitzen nach vorne. Überstrecken Sie Ihre Arme soweit, dass Sie die Anspannung der Armrückseiten deutlich spüren. Wie fühlt sich dieser angespannte Zustand an? Entspannen Sie Ihre Arme wieder. Nehmen Sie wahr, wie Sie immer mehr loslassen. Wie sich die Gelöstheit in Ihren Armrückseiten ausbreitet. Lassen Sie die Entspannung immer tiefer werden.

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.

Jetzt gehen wir weiter zum Kopf: Spannen Sie Ihre Stirn an – ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach oben und runzeln Sie gleichzeitig die Stirn. Wie fühlt sich die angespannte Stirn an? Jetzt lassen Sie die Muskeln wieder los. Spüren Sie, wie die Stirn immer weicher wird. Bis sie ganz glatt ist. Genießen Sie das Gefühl.

Kommen wir nun zu Ihren Augen. Spannen Sie die Augenpartie an, indem Sie die Augen fest zukneifen. Wie fühlt sich das an? Lassen Sie Ihre Augen jetzt wieder weich werden. Ihre Augen bleiben zart geschlossen. Spüren Sie, wie sich die Entspannung in der Augenpartie ausbreitet. Lassen Sie den Bereich immer weicher werden.

Jetzt gehen wir weiter zu Ihrer Kiefermuskulatur. Beißen Sie Ihre Zähne fest aufeinander. Wie fühlt sich Ihr Kiefer in einem so angespannten Zustand an? Lassen Sie jetzt wieder locker. Spüren Sie, wie der Unterkiefer absinkt und die Lippen zart aufeinander liegen. Vertiefen Sie Ihre Entspannung mit jedem Ausatmen.

Nun spannen Sie nochmal alle Muskeln in Ihrem 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.

Jetzt gehen wir zum Oberkörper. Neigen Sie Ihren Kopf und versuchen Sie Ihr Kinn auf die Brust zu drücken. Spüren Sie in dieses Gefühl der Anspannung hinein. Wie fühlt es sich an? Lassen Sie jetzt wieder los. Bringen Sie Ihren Kopf langsam wieder in eine angenehme, aufrechte Position. Ihr Nacken kann jetzt wieder ganz weich werden. Fühlen Sie, wie sich die Entspannung ausbreitet. Lassen Sie bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr los.

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 Schulter 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.

Gehen wir jetzt zu Ihrer Brust. Achten Sie auf Ihren Atem – wie die Luft in Ihre Brust hineinfließt und wieder ausströmt. Halten Sie nach dem nächsten Einatmen die Luft an. Spüren Sie die aufkommende Spannung in der Brust. Und nun lassen Sie los. Spüren Sie, wie der Atem aus Ihnen herausfließt und sich Ihre Brust entspannt. Lassen Sie den Atem wieder frei weiterfließen. Achten Sie darauf, wie die Spannung bei jedem Einatmen ein bisschen wächst und sich beim Ausatmen wieder löst. Begleiten Sie Ihren Atem bewusst: Sagen Sie sich in Gedanken „Einatmen“, wenn Sie einatmen und „Ausatmen“, wenn Sie ausatmen. Spüren Sie, wie Sie zur Ruhe kommen.

Kommen wir zu Ihrem Bauch. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und spannen Ihre Bauchmuskeln an. Achten Sie auf das Gefühl der Anspannung. Lassen Sie jetzt wieder los. Genießen Sie, wie der Bauch immer weicher wird.

Und nun der Rücken. Spannen Sie Ihren Rücken an, indem sie ein Hohlkreuz machen. Spüren Sie die Anspannung in Ihrem ganzen Rücken. Jetzt lassen Sie los. Spüren Sie, wie der Rücken immer weicher wird. Verfolgen Sie, wie sich die Entspannung ausbreitet, in die Seiten, in den Bauch, in die Brust, in die Schultern und in den Hals – bis zu Ihrem Gesicht.

Lassen Sie uns jetzt den gesamten Oberkörper anspannen: Die Hände und Arme, die Schultern hochziehen, das Gesicht zerkräuseln den Rücken ins Hohlkreuz strecken, den Bauch anspannen. Und jetzt lassen Sie wieder vollständig los. Geben Sie sich dem angenehmen Gefühl der Gelöstheit hin. Lassen Sie die Entspannung immer tiefer werden, indem Sie Ihren Atem in Gedanken begleiteten: „Einatmen“ und „Ausatmen“.

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.

Strecken Sie Ihre Beine noch einmal mit viel Spannung aus und spitzen die Zehen. Krallen Sie die Zehen, als wollten Sie einen Stift damit greifen. Achten Sie noch einmal auf die Anspannung in Ihren Zehen, Ihren Füßen, Ihren Unterschenkeln und Oberschenkeln sowie in Ihrem Gesäß. Und jetzt lassen Sie los. Genießen Sie, wie sich die Entspannung in Ihren Beinen ausbreitet – in den Zehen, in den Beinen und im Gesäß, bis in den unteren Rücken hinein. Spüren Sie, wie Ihre Beine immer schwerer werden.

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.