

6) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ziel: durch den Wechsel von An- und Entspannung soll eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.

Rutscht mit dem Gesäß nach hinten, lehnt Euch gemütlich in Eurem Stuhl zurück...
wer mag öffnet zu enge Kleidung, zieht die Schuhe aus oder setzt seine Brille ab...
macht es Euch bequem, schließt die Augen...
Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Atmet ruhig und gleichmäßig ein und aus.

- 1) Konzentriert Euch jetzt ganz auf Eure Arme, Eure Hände und spürt wie Sie auf den Beinen aufliegen...
Ballt die Hände zur Faust, zieht die Unterarme zum Oberarm - haltet die Spannung aufrecht ohne nachzulassen...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung aus den Armen weichen und sie locker auf den Beinen liegen...

Ballt nun nochmals die Hände zur Faust und zieht die Unterarme Richtung Oberarm
Spürt die Spannung in Euren Armen...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung aus den Armen weichen und spürt, wie sie locker auf den Beinen liegen...
- 2) Konzentriert Euch jetzt ganz auf Euer Gesicht...
Beißt die Zähne zusammen, presst die Lippen aufeinander, rümpft die Nase und kneift die Augen zusammen...
haltet die Spannung aufrecht ohne nachzulassen...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung aus dem Gesicht weichen und atmet ruhig ein und aus...

Beißt nochmals die Zähne zusammen, presst die Lippen aufeinander, rümpft die Nase und kneift die Augen zusammen...
Spürt die Spannung in Eurem Gesicht...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung aus dem Gesicht weichen und spürt wie sich Eure Gesichtszüge entspannen...
- 3) Lasst Eure Gedanken jetzt zu Eurem Nacken wandern...
Zieht Euer Kinn leicht zur Brust und streckt den Hinterkopf ein Stück in Richtung zur Decke...
haltet die Spannung aufrecht ohne nachzulassen...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung entweichen...und atmet ruhig aus und ein..

Zieht nun nochmals Euer Kinn leicht zur Brust und streckt den Hinterkopf ein Stück in Richtung zur Decke...
Spürt die Spannung in Eurem Nacken...,
Entspannt Euch, lasst alle Spannung entweichen und spürt was mit Eurem Nacken geschieht
- 4) Zieht nun Eure Schulterblätter nach hinten zusammen, spannt den Bauch an und kneift den Po zusammen...
haltet die Spannung aufrecht ohne nachzulassen...
Entspannt Euch, lasst alle Spannung entweichen und spürt was mit Eurem Körper geschieht...

Zieht nun erneut Eure Schulterblätter nach hinten zusammen, spannt den Bauch an und kneift den Po zusammen...
Spürt die Spannung in Eurem Körper...
Entspannt Euch und spürt wie mehr und mehr Spannung aus Eurem Körper entweicht...
- 5) Stemmt nun die Füße in den Boden und spannt die gesamte Beinmuskulatur an,
haltet die Spannung aufrecht ohne nachzulassen...
Entspannt Euch und spürt, wie die Spannung aus Euren Beinen entweicht und atmet ruhig ein und aus...

Stemmt nun nochmals die Füße i. d. Boden und spannt die gesamte Beinmuskulatur an,
spürt die Spannung in Euren Beinen...
Entspannt Euch und spürt, wie die Spannung aus Euren Beinen entweicht und sie locker auf dem Boden stehen...
- 6) Atmet ruhig ein und aus und spürt die Entspannung in Eurem ganzen Körper...
Könnt Ihr einen Unterschied zu dem Zustand vor dem Üben feststellen
Genießt noch einen Moment diese Entspannung...

Öffnet nun langsam die Augen... dehnt Euch... streckt Euch... und kehrt langsam wieder in den Raum zurück...