

Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung (PMR)

Einleitung:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie darauf, dass Sie sich gut stützen können und Ihr Körper entspannt gelagert ist. Schließen Sie nun langsam die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Atmen Sie tief durch die Nase ein ... und langsam durch den Mund wieder aus.

Noch einmal ... tief einatmen ... und vollständig ausatmen.

Lassen Sie mit jeder Ausatmung etwas mehr Anspannung los. Spüren Sie, wie Ihr Körper ruhiger wird.

1. Rechte Hand und rechter Unterarm

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine Faust machen.

Halten Sie die Spannung ... spüren Sie bewusst die Kraft in Ihrer Hand und im Unterarm.

Und lassen Sie jetzt los ...

Spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen ... wie die Spannung entweicht.

2. Linke Hand und linker Unterarm

Spannen Sie nun Ihre linke Hand zu einer festen Faust.

Spüren Sie die Spannung im Unterarm ...

Und lassen Sie wieder los ...

Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

3. Rechte Schulter und Oberarm

Ziehen Sie Ihre rechte Schulter leicht nach oben und spannen Sie dabei den Oberarm mit an.

Halten Sie die Spannung ...

Und lassen Sie los ...

Spüren Sie die Wärme, die sich in der rechten Schulter ausbreitet.

4. Linke Schulter und Oberarm

Ziehen Sie Ihre linke Schulter nach oben, spannen Sie sie an ...

Halten ...

Und lösen Sie die Spannung wieder.

5. Stirn

Runzeln Sie die Stirn, ziehen Sie die Augenbrauen nach oben.

Spüren Sie die Spannung in der Stirn ...

Und lösen Sie sie wieder ...

Lassen Sie die Stirn ganz glatt werden.

6. Augen und Nase

Schließen Sie die Augen fest, kneifen Sie sie leicht zusammen.

Spüren Sie die Spannung um die Augen ...

Und nun loslassen ...

Die Augen liegen nun ganz entspannt in den Lidern.

7. Mund und Kiefer

Beißen Sie leicht die Zähne aufeinander und spannen Sie den Kiefer an.

Lippen zusammenpressen ...

Und lösen ...

Öffnen Sie den Kiefer ganz leicht, lassen Sie ihn locker.

8. Nacken

Drücken Sie sanft den Hinterkopf gegen die Unterlage oder spannen Sie den Nacken leicht nach hinten.

Achten Sie auf eine sanfte Spannung - halten ...

Und lösen ...

Spüren Sie, wie der Nacken weich wird.

9. Brust und Atmung

Atmen Sie tief ein und spannen Sie dabei den Brustkorb an.

Halten Sie den Atem kurz an ...

Und atmen Sie langsam aus ...

Lassen Sie mit der Ausatmung alle Spannung aus dem Brustraum entweichen.

10. Bauch

Ziehen Sie den Bauch leicht ein und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Halten Sie diese Spannung ...

Und nun loslassen ...

Spüren Sie, wie weich und entspannt der Bauchraum wird.

11. Gesäß

Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, als wollten Sie sich aufrichten.

Spüren Sie die Kraft ...

Und dann lösen ...

Lassen Sie die gesamte Beckenregion locker.

12. Rechtes Bein

Spannen Sie das rechte Bein an, indem Sie den Oberschenkel und die Wade anspannen. Ziehen Sie die Zehen zu sich heran.

Halten Sie die Spannung ...

Und entspannen Sie ...

Spüren Sie, wie das Bein schwer und warm wird.

13. Linkes Bein

Spannen Sie das linke Bein an - Oberschenkel, Wade, Zehen.

Spüren Sie die Spannung ...

Und lösen ...

Beide Beine liegen nun entspannt und schwer.

Abschluss:

Bleiben Sie noch einen Moment in dieser angenehmen Ruhe.

Spüren Sie in Ihren Körper hinein ... Vielleicht fühlen Sie Wärme, Schwere oder ein sanftes Pulsieren.

Nehmen Sie diesen entspannten Zustand ganz bewusst wahr.

Wenn Sie bereit sind, kehren Sie langsam zurück.

Bewegen Sie sanft die Finger und Zehen ...

Strecken Sie sich, wenn Sie möchten ...

Und öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo wieder die Augen.

