

Progressive Muskelentspannung

1. Suche dir eine bequeme Position und ruck dich nach Bedarf noch einmal zurecht.
2. **Schließe die Augen** und atme einige Male tief in den Bauch ein und langsam wieder aus.
3. Spüre in deinen Körper hinein und spüre wie sich eine angenehme **Wärme** ausbreitet.
4. Konzentriere dich auf die **Ruhe**, die dich umgibt und die innere Gelassenheit, die du spürst. Alles um dich herum wird unwichtig.
5. Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Wie fühlt er sich an?
6. Atme einige Male tief ein und aus, sodass sich deine **Bauchdecke hebt und senkt**. Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
7. Lass deine Arme locker liegen, deine Handflächen drehen sich entspannt nach oben und deine Beine fallen locker nach außen.
8. Konzentriere dich nun zu Beginn auf deinen **rechten Arm**. Spüre wie er auf dem Boden aufliegt.
9. Um den Arm gleich anzuspannen beugst du ihn und ziehst dabei deine Hand in Richtung der Schulter, als würdest du einen schweren Gegenstand hochheben.

- 10.** Spanne deinen Arm an und spüre die Anspannung.
- 11.** Lege den Arm wieder ab und lass ihn ganz locker. Spüre die Wärme, die sich mit der Entspannung im gesamten Arm ausbreitet.
- 12.** Als nächstes ballst du deine **rechte Faust** ganz fest zusammen und hältst die Spannung.
- 13.** Anschließend lässt du die Faust wieder locker, sie fällt auf und du spürst wie Wärme deinen gesamten Arm durchströmt.
- 14.** Lenke nun die Aufmerksamkeit auf deinen **linken Arm**. Beuge ihn genauso an wie eben den rechten Arm und spanne den Arm an.
- 15.** Spüre wie die Anspannung deinen gesamten Arm und die Muskeln durchströmt.
- 16.** Entspanne deinen Arm wieder. Nimm nun den Unterschied zwischen der Anspannung zuvor und der Entspannung jetzt wahr.
- 17.** Nun spanne deine Hand an, indem du auch die **linke Hand** fest zu einer Faust ballst.
- 18.** Halte die Anspannung für einige Sekunden.
- 19.** Nimm die Spannung wahr und atme gleichmäßig weiter.
- 20.** Lass deine Hand nun ganz locker und spüre wie sie von Wärme durchströmt wird.

- 21.** Lege nun deinen Fokus auf dein **Gesicht**. Wie fühlt es sich an? Spürst du Spannungen?
- 22.** Konzentriere dich zuerst auf deine **Stirn**. Spanne sie gleich an indem du sie runzelst und in Falten legst.
- 23.** Jetzt wieder lockerlassen und die Stirn entspannen.
- 24.** Wandere weiter zur **Augenpartie**. Wie fühlen sich deine Augen an? Spüre kurz in dich hinein.
- 25.** Gleich kneifst du deine Augen ganz fest zusammen, um die Augenpartie anzuspannen.
- 26.** Verweile einen mit zusammengekniffenen Augen, als würdest du in die warme Sonne schauen.
- 27.** Genieße die Wärme der Sonne in deinem Gesicht.
- 28.** Nun entspanne deine Augen wieder und spüre wie sich deine gelöste Muskulatur um deine Augen anfühlt.
- 29.** Anschließend sind dein **Mund** und die **Lippen** an der Reihe.
- 30.** Zauber dir mit einem schönen Gedanken an den Sommer ein Lächeln auf die Lippen. Spüre wie sich deine Lippen bewegen.
- 31.** Entspanne anschließend deine Lippen wieder.

- 32.** Spüre das Lächeln nach. Wie fühlen sich deine Lippen jetzt an?
Wie fühlst du dich jetzt?
- 33.** Nun presse deine Lippen aufeinander, um sie noch einmal maximal anzuspannen.
- 34.** Halte diese Spannung einige Momente und atme ruhig durch die Nase weiter.
- 35.** Jetzt löse die Spannung wieder. Wärme durchströmt dein Gesicht.
- 36.** Abschließend spannst du deinen **Kiefer** an, indem du leicht die Zähne aufeinanderpresst.
- 37.** Stell dir vor du beißt in eine Zitrone und spanne jetzt deinen Kiefer an.
- 38.** Nun atme aus und entspanne deinen Kiefer wieder.
- 39.** Genieße die Entspannung nach der vorherigen Anspannung.
- 40.** Wandere deinen Körper hinunter bis zu deiner Brust. Spüre wie dein **Brustkorb** auf dem Boden aufliegt und sich während des Atmens ruhig hebt und senkt.
- 41.** Spanne gleich deine Brustmuskulatur an, indem du die Schultern aus dem Liegen nach vorne ziehst und deine Brust dabei anspannst.
- 42.** Halte die Spannung kurz und spüre wie sich dein Brustkorb anfühlt.

43. Lege nun die Schultern wieder ab und entspanne deinen Brustkorb. Spüre wie du auf dem Boden aufliegst und die Entspannung sich ausbreitet.
44. Um die **Bauchmuskulatur** anzuspannen hebe den Kopf leicht aus dem Liegen heraus, zieh das Kinn auf die Brust und spanne dabei aktiv den Bauch an.
45. Halte diese Position kurz und atme ruhig weiter.
46. Leg den Kopf wieder ab und entspanne deine Bauchmuskulatur.
47. Spüre wie sich in deinem Bauch die Wärme und die Entspannung ausbreiten, als würde dir die Sonne auf den Bauch scheinen.
48. Als nächstes spannst du den **Rücken** an, indem du deinen Rücken fest in den Boden drückst und spürst wie du aufliegst.
49. Maximale Anspannung durchströmt deinen Körper.
50. Jetzt entspanne dich wieder und spüre wie du locker auf dem Boden aufliegst.
51. Um nun deinen **Nacken** anzuspannen drücke deinen Kopf leicht in die Unterlage.
52. Halte die Spannung kurz – um sie dann wieder zu lösen.

- 53.** Zum Schluss wandere zu deinen Beinen. Spürst du wie sie auf dem Boden aufliegen?
- 54.** Spanne zuerst deinen **rechten Oberschenkel** an, indem du das Bein fest in den Boden drückst.
- 55.** Löse nun die Spannung wieder und lass das Bein ganz locker auf dem Boden aufliegen.
- 56.** Als nächstes widme deine Aufmerksamkeit dem **rechten Unterschenkel**: Ziehe deine Zehen in Richtung deines Gesichts und spüre, wie sich die Muskulatur anspannt.
- 57.** Löse die Spannung und die Muskeln werden ganz locker.
- 58.** Nun spanne den **rechten Fuß** ganz fest an, indem du so tust, als würdest du etwas mit dem Fuß greifen.
- 59.** Halte die Spannung im Fuß und der Wade.
- 60.** Löse die Position wieder und lass entspannt die Fußspitzen nach außen fallen.
- 61.** Bevor du mit dem anderen Bein weitermachen, fokussiere dich auf dein **Gesäß**.
- 62.** Du spürst wie du auf dem Boden aufliegst.
- 63.** Nun spanne dein Gesäß an, indem du das Becken im Liegen leicht nach oben drückst.

64. Spüre die Anspannung.
65. Löse die Spannung und spüre, wie du wieder entspannt aufliegst und dich Wärme durchströmt.
66. Spanne nun den **linken Oberschenkel** an, indem du auch dieses Bein fest in den Boden drückst.
67. Löse nun wieder die Spannung, lass dein Bein ganz locker auf dem Boden aufliegen.
68. Jetzt wandere zu deinem **Unterschenkel**: Ziehe deine Zehen gleich in Richtung deines Gesichts und spüre, wie sich die Muskeln anspannen.
69. Löse die Spannung wieder und spüre wie dein Unterschenkel ganz locker wird.
70. Abschließend spannst du den **linken Fuß** ganz fest an, als würdest du etwas mit dem Fuß greifen.
71. Halte die Spannung im Fuß und der Wade.
72. Löse die Spannung im Fuß und lass entspannt die Fußspitzen nach außen fallen.
73. Zum Schluss spanne nochmal den **gesamten Körper** an, drücke dich von Kopf bis Fuß in den Boden und halte diese Position voller Spannung.

- 74.** Befreie nun deinen gesamten Körper von der Anspannung und genieße dich Entspannung, die sich in deinem Körper ausbreitet.

- 75.** Du spürst, dass du **neue Energie** getankt hast und dich jetzt erholt und gestärkt fühlst.

- 76.** Atme noch einige Male entspannt tief ein und langsam aus.

- 77.** Spüre wie **Wärme** deinen ganzen Bauch erfüllt und dir ein gutes Gefühl gibt.

- 78.** Dein **Herz** schlägt ruhig und gleichmäßig.

- 79.** Dein **Kopf** fühlt sich nach der Entspannung klar an.

- 80.** Wenn du dich bereit fühlst, öffne die Augen. Strecke dich und komme langsam wieder zu dir.