

Arbeitsblatt 6.7: Anleitung zur progressiven Muskelentspannung

Vorbereitung

Setzen Sie sich möglichst bequem hin und versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen! Beginnen Sie die Übung mit der rechten Hand. Die Anspannung sollte immer einige Sekunden gehalten werden, bevor die entsprechende Muskulatur wieder gelockert wird. Achten Sie immer auf die Anspannung und den anschließenden Übergang zur angenehmen Entspannung!

Wie Sie die einzelnen Muskeln anspannen können

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Rechte Hand und rechter Unterarm | → Hand zur Faust ballen |
| 2. Rechter Oberarm | → Ellenbogen anwinkeln mit geöffneter Hand |
| 3. Linke Hand und linker Unterarm | → Hand zur Faust ballen |
| 4. Linker Oberarm | → Ellenbogen anwinkeln mit geöffneter Hand |
| 5. Stirn | → Augenbrauen hochziehen <i>oder</i> zusammenziehen |
| 6. Augen | → Augen zusammenkneifen und die Nase rümpfen (nach oben ziehen) |
| 7. Kiefer und Mund | → Zähne aufeinanderbeißen, Lippen aufeinanderpressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken |
| 8. Hals und Nacken | → Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken <i>oder</i> Kopf nach vorne auf die Brust ziehen |
| 9. Schultern und obere Rückenpartie | → Schultern nach oben ziehen <i>oder</i> Schulterblätter nach hinten drücken |
| 10. Brust | → tief einatmen und Atem kurz anhalten, Brustmuskulatur anspannen |
| 11. Untere Rückenpartie | → leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird <i>oder</i> den Rumpf nach vorne beugen |
| 12. Bauch | → die Bauchdecke »hart machen« bzw. einziehen und anspannen |
| 13. Gesäß | → Pobacken zusammendrücken |
| 14. Oberschenkel | → Fersen auf den Boden pressen und Zehenspitzen nach oben ziehen |
| 15. Unterschenkel | → Fersen leicht vom Boden abheben, um die Waden anzuspannen <i>oder</i> Zehen nach oben ziehen |
| 16. Füße | → Zehen einkrallen <i>oder</i> spreizen |

Zurücknehmen der Entspannung

Achten Sie darauf, die Entspannung nach dem Ende der Übung wieder zurückzunehmen! Und zwar indem Sie langsam von 4 nach 1 zählen!

- Bei 4 bewegen Sie die Arme und Beine etwas!
- Bei 3 recken und strecken Sie sich!
- Bei 2 stampfen Sie mit den Füßen auf den Boden!
- Und bei 1 öffnen Sie die Augen, gähnen, wenn nötig, und sagen zu sich »Ich bin hellwach und fühle mich erfrischt, erholt und konzentriert«!

Hinweis: Wenn Sie die Übung zum Einschlafen nutzen wollen, dann lassen Sie das Zurücknehmen einfach weg!