

Bitte drucken Sie diese Anleitung aus und lassen Sie sich diese langsam vorlesen

(... bedeutet kurze Pause von ca. 3 Sekunden, ---- bedeutet längere Pause von ca. 5 Sekunden)

Das folgende Beispiel ist nur eine von vielen Möglichkeiten sich zu entspannen und muss nicht unbedingt die richtige für Sie sein.

Weitere Informationen können Sie unter 0680/3184002 erhalten

Progressive Muskelrelaxation

Bitte setzen Sie sich so bequem wie möglich. Spüren Sie jetzt bewusst die Berührungsflächen von Ihrem Rücken und Stuhl..., Po und Stuhl..., spüren Sie die Fußsohlen am Boden... Lassen Sie alle Spannung aus sich abfließen. ----

Jetzt ballen Sie die rechte Hand zur Faust, ballen sie fester und fester und achten dabei auf die Spannung in der rechten Hand, im Unterarm...

Und nun entspannen Sie die rechte Hand..., lassen die Finger locker werden und beobachten den Unterschied zu vorher... Sie entspannen den kleinen Finger, den Ringfinger, den Mittelfinger, den Zeigefinger und den Daumen... entspannen die rechte Hand und den Unterarm, lassen los, einfach los... und versuchen im ganzen Körper zur Ruhe zu kommen ----

Noch einmal: Die rechte Faust ganz fest ballen und gespannt halten, beobachten Sie die Spannung...

Nun lassen Sie wieder los, entspannen rechte Hand und Unterarm. Ihre Finger sind geöffnet, die Hand liegt in der Ausgangsposition. Der kleine Finger, der Ringfinger, der Mittelfinger, der Zeigefinger und der Daumen sind entspannt,

Sie entspannen die rechte Hand und den Unterarm... bemerken den Unterschied zu vorher, spüren, wie die Anspannung geringer wird..., wie sich rechte Hand und Unterarm immer mehr lockern ----

Jetzt machen Sie das gleiche mit der linken Hand: ballen die linke Hand zur Faust, während der restliche Körper entspannt bleibt, ballen die Faust fester und spüren die Spannung im Handrücken, in der Handinnenfläche, im linken Unterarm....

Und nun entspannen Sie wieder. Die Finger der linken Hand werden locker, der kleine Finger, der Ringfinger, der Mittelfinger, der Zeigefinger und der Daumen sind entspannt..., der Unterarm ist entspannt... die Anspannung fließt ab, wird geringer, immer geringer. Sie spüren die Finger, die Handinnenfläche, die Berührung der Hand mit dem Oberschenkel----

Und noch einmal: Sie ballen die linke Faust ganz fest, spüren die Spannung in den Unterarm hinein, spüren den Druck der Fingerkuppen in der Handinnenfläche...

Und nun entspannen Sie wieder und fühlen den Unterschied zu vorher... Lassen Sie linke Hand und Unterarm locker und entspannt werden... Alle Spannung fließt ab. Sie spüren die Finger..., die linke Handinnenfläche...ganz locker----

Jetzt ballen Sie beide Fäuste (die Unterarme bleiben liegen!), ballen sie fester und fester, spüren die Spannung in den Händen, in beiden Unterarmen....

Und nun entspannen Sie wieder. Ihre Finger öffnen sich, die kleinen Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger und Daumen sind rechte und

linke Hand liegen locker in der Ausgangsposition..., Sie fühlen das Nachlassen der Spannung in beiden Händen und Unterarmen----

Jetzt winkeln Sie beide Arme an (Unterarme hochziehen an die Oberarme, ohne die Ellenbogen aufzustellen), spannen den Ellenbogen und die vorderen Oberarmmuskeln (beide Hände zur Faust machen), fester und fester, und beobachten die Spannung...

Nun legen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition..., entspannen sie... und achten auf den Unterschied zu vorher... Die Muskeln der Oberarme lockern sich, die Spannung wird geringer... immer geringer.

Sie entspannen sich, so gut es geht... Rechter und linker Arm sind locker und entspannt..., Sie achten jedes Mal genau auf Ihre Empfindungen, einmal, wenn Sie anspannen, und dann, wenn Sie entspannen----

Sie entspannen sich weiter..., immer weiter..., entspannen die Oberarme..., die Unterarme..., die Hände..., spüren die Entspannung bis in die Fingerspitzen...

Selbst wenn Sie glauben, Ihre Arme seien nun völlig entspannt, versuchen Sie noch ein wenig weiter zu gehen, versuchen Sie ein immer tieferes Gefühl der Entspannung zu erreichen... Die Entspannung breitet sich immer weiter aus... Wärme in Händen und Armen... Sie genießen dieses angenehme Gefühl für ein Weilchen...

Und jetzt zählen Sie langsam rückwärts von 4 bis 1 ganz in Ihrem Tempo. Bei 1 sind Sie wieder wach und munter, wie nach einem guten Schlaf.