

Methode: Progressive Muskelrelaxation

Texte zur Progressiven Muskelrelaxation

Übungsbereich Arme

Wir atmen ruhig und gleichmäßig. Der ganze Körper ist entspannt. Wir ballen die rechte Hand zu einer Faust, fester, kräftiger, halten und die Spannung spüren

- und wegnehmen; wir öffnen die Hand und spüren, wie die Spannung aus der Hand herausfließt. Dasselbe noch einmal, fest anspannen und drücken, dabei regelmäßig atmen
- und wegnehmen, die Hand öffnen. Wir beobachten den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung. Vergleiche das Gefühl in der rechten, mit dem Gefühl in der linken, entspannten Hand. Wir spüren die Wärme in der rechten Hand. Ruhig und entspannt ein
- und ausatmen.
- Das Gleiche mit der linken Hand: Hand zu einer Faust ballen, fester, kräftiger, halten und die Spannung spüren
- und wegnehmen; wir öffnen die Hand und spüren, wie die Spannung aus der Hand herausfließt. Dasselbe noch einmal, fest anspannen und drücken, dabei regelmäßig atmen
- und wegnehmen, die Hand öffnen.
- Nun mit beiden Händen: Hände zu Fäusten ballen, fester, noch fester; halten und die Spannung spüren
- und wegnehmen; wir öffnen die Hände und spüren, wie die Spannung aus den Händen herausfließt. Dasselbe noch einmal, fest anspannen und drücken, dabei regelmäßig atmen
- wir beugen die Arme, rechter Winkel im Ellenbogengelenk, Oberarme und Muskeln spannen, noch mehr Muskeln machen
- und entspannen und die Arme wieder herabhängen lassen. Wir spüren, wie die Spannung herausfließt. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
- Dasselbe wiederholen
- Die Handflächen fest gegeneinander drücken. Die Spannung steigt, ruhig atmen und Spannung lösen. Wie spüren wie die Spannung aus den Armen abfließt.
- Dasselbe wiederholen
- Die Arme liegen entspannt. Wir spüren die Entspannung. Die Arme sind schwer und entspannt. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Wir atmen ruhig und gleichmäßig. Der ganze Körper ist entspannt. Langsam bewegen wir uns und öffnen unsere Augen.

Methode: Progressive Muskelrelaxation

Übungsbereich Gesicht

Wir atmen ruhig und gleichmäßig. Der ganze Körper ist entspannt. Wir spüren das Gesicht. Das Gesicht ist glatt und entspannt. Die Kopfhaut ist entspannt und warm. Die Stirn ist glatt.

- wir ziehen die Stirn nach oben, weit nach oben, noch mehr
- und entspannen. Wir spüren, wie sich die Stirn entspannt
- Wir ziehen die Stirn zusammen, weit zusammen, noch weiter
- und loslassen. Die Stirn entspannt sich, ist glatt und entspannt
- Wir kneifen die Augen zusammen, halten
- und entspannen. Ruhig und gleichmäßig atmen
- wir runzeln die Nase, machen Falten auf der Nase, halten sie
- und entspannen
- wir beißen die Zähne aufeinander und spüren die Spannung im Kiefer, halten
- und entspannen
- wir pressen die Lippen aufeinander, noch stärker, mehr
- und wir entspannen und spüren, wie die Spannung hinausfließt; der Mund ist entspannt, das Gesicht hängt entspannt, es ist glatt und entspannt.

Spannung weicht aus dem Gesicht. Wir sitzen ruhig und entspannt und atmen ein und aus. Langsam bewegen wir uns und öffnen unsere Augen.