

Progressive Muskelentspannung – Beispielübungen - Kurzform

Jede Muskelgruppe in 3 Phasen durchführen:

1. Aufmerksamkeit auf den Körperbereich richten (Wahrnehmungsphase)
2. Muskelanspannung für 5-10 Sek (Anspannungsphase)
 - Halten, halten, halten
3. Muskel vollständig loslassen für ca. 30 Sek (Entspannungsphase)
 - Loslassen, lockerlassen, lösen

Übung immer auf der dominanten Seite beginnen (z.B. Rechtshänder rechts)
Anspannung soll spürbar aber nicht schmerzhaft sein.

Hand und Unterarm (dominate Seite)

Balle die Hand zur Faust

Hand und Unterarm (andere Seite)

Balle die Hand zur Faust

Oberarme Bizeps

Bringe die Hände locker zu den Schultern, beuge dabei die Oberarme und spanne die Bizepsmuskeln an

Oberarme Trizeps

Strecke die Arme mit den Handinnenflächen nach oben – nach vorne in Richtung Knie und dabei mit ausgestreckten Armen die Hände gegen die Knie.

Schultern

Ziehe die Schultern hoch in Richtung der Ohren

Gesicht

Beiße die Zähne aufeinander

Kneife die Augen zusammen

Spanne die Gesichtsmuskeln an, indem Du eine Grimasse machst

Rückenmuskeln

Spanne die Rückenmuskeln an, indem Du die Schulterblätter nach Hinten zur Wirbelsäule hin zusammenziehst

Bauchmuskeln

Spanne die Bauchmuskeln an

Oberschenkel und Gesäßmuskeln

Spanne die Oberschenkel und Gesäßmuskeln an

Unterschenkel

Beuge die Füße und Zehen Richtung Gesicht und erzeuge dabei eine Gegenspannung in der Schienbein- und Wadenmuskulatur

Am Ende (wichtig)

- Rücknahme der Übung durch den Fokus nach Außen
- Energie zurück in den Körper holen
- Kreisen von Händen, Füßen, Rumpf
- Arme strecken,
- zuletzt öffnen der Augen