

1.3.3 Muskelentspannung

Mache tiefe Atemzüge und lasse deinen Körper entspannen. Spüre, wie der Körper in Richtung Boden sinkt und deine Muskeln schwer werden.

Balle die rechte Hand zu einer Faust und zähle langsam bis fünf, dann entspanne diese wieder. Nun auch die linke Hand zur Faust ballen und von eins bis fünf zählen, danach wieder entspannen.

Als nächstes wollen wir die Oberarmmuskeln (Bizeps) anspannen. Beuge dazu deine Unterarme, sodass diese im rechten Winkel zum Oberarm stehen und balle die Hände zu Fäusten.

Halten

Entspanne diese wieder:

Vom Oberarm geht es weiter zu den Unterarmmuskeln. Drücke die Handflächen flach auf die Unterlage, zähle bis fünf und entspanne diese wieder.

Von den Armen geht es weiter zum Kopf. Runzle die Stirn und reiße die Augen ganz weit auf und ziehe die Augenbrauen hoch. Zähle bis fünf und entspanne die Stirn wieder und schließe die Augen. Von der Stirn wandern wir zur Nase. Ziehe die Augenbrauen so fest du kannst zusammen ...

Halten

... und entspanne die Muskeln wieder, sodass die Stirn sich wieder glättet.

Nun geht es zu den Augen selbst. Kneife die Augen fest zusammen, zähle langsam bis fünf und entspanne die Augen wieder. Die Augen bleiben dabei geschlossen.

Weiter machen wir mit den Lippen. Presse die Lippen so fest du kannst zusammen, ohne dass du die Zähne zusammenbeißt. Zähle bis fünf und entspanne deine Lippen wieder.

Weiter geht es mit der Zunge, drücke diese oben an den Gaumen, sodass du das Gefühl hast, mit der Zunge den Mund öffnen zu können.

Halten

Entspanne die Zunge wieder und lass diese auf den Unterkiefer fallen.

Wir bleiben weiter im Mund und du versuchst, deine Zähne fast aufeinanderzudrücken.

Zähle bis fünf und entspanne wieder.

Vom Kopf wandern wir weiter zu den Muskeln im Rücken. Drücke deinen Nacken fest gegen die Unterlage, zähle langsam bis fünf und entspanne wieder. Nun versuche den Kopf nach vorne, soweit es geht, auf die Brust zu drücken.

Halten

Entspanne wieder und nimm den Kopf in die Ausgangsposition.

Wir widmen uns den Schultern. Ziehe beide Schultern weit nach oben Richtung Ohren, zähle bis fünf und entspanne wieder. Als nächstes drücken wir die Schulterblätter ganz eng an die Wirbelsäule. Zähle bis fünf und entspanne wieder. Nun atme tief ein, sodass sich dein Brustkorb gut mit Luft füllt und nach vorne wölbt. Atme flach weiter.

Halten

Atme lange aus, sodass der Brustkorb wieder nach innen fällt.

Vom Brustkorb wandern wir zum Bauch. Drücke deinen Bauch soweit es geht heraus.

Zähle langsam bis fünf und entspanne wieder. Als nächstes spannen wir das Gesäß an. Ziehe die Pobacken ganz eng zusammen, zähle bis fünf und entspanne diese wieder.

Wir wandern zu den Beinen. Winkel die Beine an und spanne die Oberschenkel an, wie wenn du etwas mit dem Knie wegdrücken möchtest.

Halten

Entspanne den Oberschenkel wieder und lege die Beine ab.

Vom Oberschenkel geht es zum Unterschenkel. Drücke die Füße nach unten auf die Unterlage, um den Unterschenkel anzuspannen. Zähle bis fünf und entspanne wieder.

Ziehe die Zehenspitzen nun nach oben, zähle bis fünf und lasse sie wieder auf den Boden sinken. Bleibe nun ganz entspannt liegen. Fühle in dich selbst hinein, ob auch wirklich alle Muskeln entspannt sind. Atme noch 2-3 Atemzüge tief ein und öffne dann die Augen.