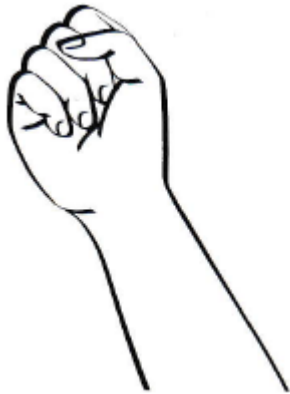


Progressive Muskelentspannung

HAND- UND ARMMUSKULATUR



1.
Ich balle jetzt die rechte Hand zur Faust... und achte auf die Spannung in den Fingern, ...der Faust, ... dem Handrücken und im Unterarm.... Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen... und lasse nun die rechte Hand wieder locker,.... Ganz locker, und achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern,... der Hand,dem Handrücken... und dem Unterarm...

2. ich wiederhole die Übung:

Ich balle die rechte Hand zur Faust... und achte auf die Spannung in den Fingern, ...der Faust, ... dem Handrücken und im Unterarm.... Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen... und lasse nun die rechte Hand wieder locker,.... Ganz locker, und achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern,... der Hand,dem Handrücken... und dem Unterarm... und achte auf den Übergang von Anspannung zu Entspannung!



3.
Ich lasse nun meine Aufmerksamkeit zur linken Hand wandern... und balle die linke Hand zur Faust... und achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm... Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen... und lasse nun die linke Hand wieder locker, ...ganz locker, und achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, ...der Hand, ... dem Handrücken... und dem Unterarm...

4. ich wiederhole die Übung

Ich balle die linke Hand zur Faust... und achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm... Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen... und lasse nun die linke Hand wieder locker, ...ganz locker, und achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, ...der Hand, ... dem Handrücken... und dem Unterarm...und achte auf den Übergang von Anspannung zu Entspannung!



5.

Ich lasse nun meine Aufmerksamkeit den Arm hinaufwandern zum Oberarm und den Schultern.

Ich spanne nun beide Oberarme an, indem ich den Ellbogen anwinkle, so dass der Oberarm (Bizeps-)muskel angespannt ist... ich halte und beobachte die Spannung in den Oberarmen... und lasse die Arme wieder locker herabsinken und entspanne so den Oberarmmuskel... und beobachte alle Empfindungen der Entspannung der Muskulatur in den Armen...

6. ich wiederhole die Übung

Ich spanne beide Oberarme an, indem ich den Ellbogen anwinkle, so dass der Oberarm (Bizeps-)muskel angespannt ist... ich halte und beobachte die Spannung in den Oberarmen... und lasse die Arme wieder locker herabsinken und entspanne so den Oberarmmuskel... und beobachte alle Empfindungen der Entspannung der Muskulatur in den Armen...





7.

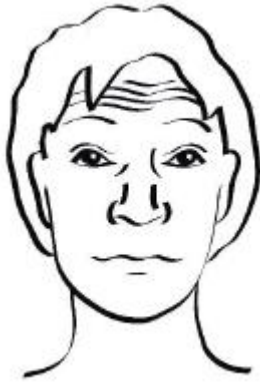
Ich strecke beide Arme in Augenhöhe nach vorne aus und drehe dabei die Unterseite der Arme nach oben... Ich spüre, wie sich die Anspannungsempfindungen auf der Unterseite der Arme immer mehr verstärken,und entspanne nun, indem ich die Arme wieder ruhig in die Ausgangstellung zurücksinken lasse... Ich beobachte die Entspannungsempfindungen im ganzen Arm von den Oberarmen bis in die Finger...

8. ich wiederhole die Übung

Ich strecke beide Arme in Augenhöhe nach vorne aus und drehe dabei die Unterseite der Arme nach oben... Ich spüre, wie sich die Anspannungsempfindungen auf der Unterseite der Arme immer mehr verstärken,und entspanne nun, indem ich die Arme wieder ruhig in die Ausgangstellung zurücksinken lasse... Ich beobachte die Entspannungsempfindungen im ganzen Arm von den Oberarmen bis in die Finger...

SCHULTER UND KOPF

 <p>9. Von den Oberarmen wandert die Aufmerksamkeit dann zu den Schultern. Ich ziehe die Schultern hoch- fast bis zu den Ohren- und achte auf die unangenehme Spannung, die dabei entsteht, ... und lasse sie wieder locker herabsinken und achte jetzt nur auf das Nachlassen der Spannung und auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskulatur wahrzunehmen sind...</p>	<p>10. ich wiederhole: <i>Ich ziehe die Schultern hoch- fast bis zu den Ohren- und achte auf die unangenehme Spannung, die dabei entsteht, ... und lasse sie wieder locker herabsinken und achte jetzt nur auf das Nachlassen der Spannung und auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskulatur wahrzunehmen sind...</i></p>
 <p>11. Die Aufmerksamkeit wandert nun von den Schultern den Hinterkopf hinaufund über die Kopfdecke vor zur Stirn. Ich ziehe nun die Augenbrauen fest zusammen, so dass auf der Stirn zwischen den Augen falten entstehen - halte und empfinde bewusst die Anspannung... und entspanne die Stirn wieder - lasse die Stirn glatt werden und nehme die Entspannungsempfindungen wahr...</p>	<p>12. ich wiederhole: <i>Ich ziehe die Augenbrauen fest zusammen, so dass auf der Stirn zwischen den Augen falten entstehen - halte und empfinde bewusst die Anspannung... und entspanne die Stirn wieder - lasse die Stirn glatt werden und nehme die Entspannungsempfindungen wahr...</i></p>



13.

Nun ziehe ich die Augenbrauen nach oben, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, ...halte und beobachte die Anspannungsempfindungen... und entspanne wieder, so dass die Stirn glatt und sich die Entspannung der Muskulatur bis in die Kopfdecke hinein ausbreiten kann...

14. und wiederhole:

Ich ziehe die Augenbrauen nach oben, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen, ...halte und beobachte die Anspannungsempfindungen... und entspanne wieder, so dass die Stirn glatt und sich die Entspannung der Muskulatur bis in die Kopfdecke hinein ausbreiten kann...



15.

Ich presse nun die Augenlider ganz fest zusammen,... halte die Anspannung der Augenmuskulatur, ...nehme genau die unangenehme Spannung in den Augen, den Augenlidern und der Stirn wahr,...und entspanne wieder, indem ich langsam den Druck von den Augenlidern nehme, bis die Augen in einem leicht geschlossenen Ruhezustand stehenbleiben... Dabei fühle ich wieder die Empfindung der Entspannung der Muskulatur...

16. Ich wiederhole noch einmal:

Ich presse die Augenlider ganz fest zusammen,... halte die Anspannung der Augenmuskulatur, ...nehme genau die unangenehme Spannung in den Augen, den Augenlidern und der Stirn wahr,...und entspanne wieder, indem ich langsam den Druck von den Augenlidern nehme, bis die Augen in einem leicht geschlossenen Ruhezustand stehenbleiben...



17.

Die Aufmerksamkeit wandert jetzt zur Nase und den Nasenflügeln. Ich spanne die Nasenmuskulatur an, indem ich so stark wie möglich die Nase rümpfe, ...halte die unangenehme Spannung.... Und entspanne wieder, lasse die Nase locker und beobachte nun einen Moment, wie die Luft beim Aus- und Einatmen an den Nasenflügeln vorbeiströmt...



18.

Nun presse ich die Lippen fest aufeinander,...halte und beobachte die Spannung in der Lippen- und Wangenpartie... und entspanne wieder,... lasse die Lippen ganz locker und leicht geöffnet... und nehme die Entspannungsempfindungen wahr...

19. und wiederhole:

Ich presse die Lippen fest aufeinander,...halte und beobachte die Spannung in der Lippen- und Wangenpartie... und entspanne wieder,... lasse die Lippen ganz locker und leicht geöffnet... und nehme die Entspannungsempfindungen wahr...

KOPF, HALS UND NACKEN



20.

Die Aufmerksamkeit wandert nun zum Hals- und Nackenbereich. Ich lasse meinen Kopf langsam nach hinten in den Nacken fallen, ... spüre die unangenehme Anspannung im Hals- und Nackenbereich... und entspanne, indem ich den Kopf wieder zurück in eine aufrechte ruhige Mittelstellung kommen lasse... und ihn langsam, kaum merklich auspendle. Dabei achte ich darauf, dass meine Schultern, Arme und Hände ruhig und schwer nach unten ziehen...

21. Ich wiederhole diese Übung:

Ich lasse meinen Kopf langsam nach hinten in den Nacken fallen, ... spüre die unangenehme Anspannung im Hals- und Nackenbereich... und entspanne, indem ich den Kopf wieder zurück in eine aufrechte ruhige Mittelstellung kommen lasse... und ihn langsam, kaum merklich auspendle. Dabei achte ich darauf, dass meine Schultern, Arme und Hände ruhig und schwer nach unten ziehen...



22.

Nun lasse ich den Kopf nach vorn fallen, so dass das Kinn gegen die Brust drückt,... ich halte und beobachte wieder die eintretende Spannung im Hals und im Nacken... und lasse den Kopf wieder hochkommen und beobachte das Nachlassen und Verändern der Anspannung...

23. Ich wiederhole:

Ich lasse den Kopf nach vorn fallen, so dass das Kinn gegen die Brust drückt,... ich halte und beobachte wieder die eintretende Spannung im Hals und im Nacken... und lasse den Kopf wieder hochkommen und beobachte das Nachlassen und Verändern der Anspannung. Ich pendle mit ganz leichten Bewegungen- kaum merklich und sichtbar - den Kopf nun in einer ruhigen Mittelstellung aus,... ein wenig nach vorne... und zurück,... nach hinten... und zurück,...zur linken, dann zur rechten Seite... und zurück...und nehme wieder alle Empfindungen der Hals- und Nackenmuskulatur wahr...

BRUST- UND BAUCHATMUNG



24.

Ich lasse die Aufmerksamkeit nun hinunter zu Brust und Bauch wandern... und drücke beim Einatmen den Bauch nach außen, halte dabei die Luft an, ... spüre die Spannung im Brust- und Bauchbereich... und entspanne wieder durch Ausatmen bei geöffnetem Mund... und achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung...

25. Ich wiederhole noch einmal:

Ich drücke beim Einatmen den Bauch nach außen, halte dabei die Luft an, ... spüre die Spannung im Brust- und Bauchbereich... und entspanne wieder durch Ausatmen bei geöffnetem Mund... und achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung...



26.

Nun spanne ich die Bauchmuskeln an, indem ich den Bauch nach innen einziehe, ...halte die Luft an und beobachte die Anspannungsempfindungen im Brust- und Bauchbereich... und entspanne wieder bei geöffnetem Mund...lasse den Brust- und Bauchbereich wieder locker....



27.

Ich achte jetzt auf die Atmung und atme bei leicht geöffnetem Mund ganz ruhig, aber hörbar ein... und aus...ein... und aus...Ich beobachte, wie sich beim Einatmen der Brust- und Bauchbereich jedes Mal leicht anspanntund beim Ausatmen entspannt...

SITZMUSKULATUR, BEINE, FÜßE UND ZEHEN



28.

Ich lasse jetzt die Aufmerksamkeit über den Rücken zur Sitzmuskulatur wandern... und spüre, wie ich mit dem ganzen Gewicht meines Körpers auf dem Stuhl ruhe... ich spüre, wie mein Rücken an der Rückenlehne ruht,... und spüre wieder, wie ich mit meinem ganzen Gewicht auf dem Stuhl ruhe...



29.

Ich drücke jetzt die Fersen so fest ich kann auf den Boden- die Zehen nach oben angespannt,... halte und beobachte die Anspannung in den Unter- und Oberschenkeln... und entspanne wieder Zehen und Beine... und beobachte, welche Empfindungen der Entspannung ich in den Beinen und Füßen spüre....



30.

Nun drücke ich nochmals die Fersen, so fest ich kann, auf den Boden- diesmal aber die Zehen nach unten angespannt, ...halte und beobachte die veränderte Anspannung in den Unter- und Oberschenkeln... und entspanne wieder Zehen und Beine... und nehme wahr, welche Empfindungen der Entspannung ich in den Beinen und Füßen spüre...



31.

Ich spüre, wie die Füße nun ganz fest auf dem Boden ruhen...

ABSCHLIEßENDE REISE DURCH DEN KÖRPER

Bevor ich die Übung beende, wandere ich nochmals mit meiner Aufmerksamkeit ganz entspannt und ohne Anspannungsübungen durch den ganzen Körper und versuche, alle Empfindungen wahrzunehmen. Wann immer ich Anspannungsempfindungen feststelle versuche ich sie ein kleines Stück zu verringern, ehe ich zur nächsten Region komme. Ich beginne meine Reise durch den Körper wieder bei den Händen...

Meine Aufmerksamkeit wandert von den Fingerspitzen über die Finger zum Handrücken,... zur Handinnenfläche... und von dort zu den Unterarmen....

Über die Ellbogen wandert die Aufmerksamkeit weiter zu den Oberarmen,... hinauf zu den Schultern... und von dort zum Hinterkopf und hinauf zur Kopfdecke...

Von der Kopfdecke... zur Stirn und den Augen... über die Nase zu den Lippen, Wangen und Kiefern. Der Mund ist leicht geöffnet... Ich spüre, wie die Luft durch den Mund und Nase ein- und ausströmt, ein und ausströmt...

Die Aufmerksamkeit wandert weiter zu Hals und Nacken,... und ich merke, wie ich den Kopf kaum merklich auspendle, so dass keine starken Anspannungsgefühle mehr spürbar sind...

Die Aufmerksamkeit führt mich weiter zu Brust und Bauch... Ich spüre, wie sich bei jedem Einatmen Brust und Bauch heben und leicht anspannen... und beim Ausatmen entspannen. Mein Körper befindet sich in einem immerwährenden Wechsel von Anspannung und Entspannung....

Die Aufmerksamkeit wandert zur Sitzmuskulatur, zu den Beinen und Füßen. Die Beine ruhen fest auf dem Boden... Ich ruhe mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl. Ich spüre die Schwere meines Körpers...

Beenden der Übung:

Ich bereite mich nun langsam auf das Ende der Übung vor,... fange an, tief durchzuatmen,... wiederhole dies einige Male... und spanne die Hände langsam an... Ich strecke meine Arme, ... Beine,... rekle mich... und öffne allmählich wieder die Augen...