

Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation

- Kurzform-

Nehmt eine möglichst bequeme Haltung ein und stellt euch darauf ein, dass ihr euch entspannen wollt --- Geht in Gedanken einzelne Muskelgruppen in Eurem Körper durch und versucht aufzuspüren, welche Muskeln angespannt und verkrampft sind und welche bereits ziemlich locker und entspannt sind.

Nehmt einige tiefe Atemzüge, atmet ein und dann langsam wieder aus. Beobachtet wie ihr beim Einatmen kühle Luft durch die Nase einzieht und beim Ausatmen die durch den Körper erwärmte Luft langsam wieder entweichen lasst. Achtet auch darauf, wie ihr beim Einatmen eure Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Wir beginnen nun mit den Übungen --- Achtet dabei bitte ganz aufmerksam auf eure Empfindungen bei der Anspannung und der anschließenden Entspannung der Muskulatur.--- Es kommt nicht darauf an, die Muskeln besonders stark anzuspannen, sondern nur darauf, dass ihr die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung deutlich bemerkt. Es dürfen auch keine Schmerzen oder Verkrampfungen beim Anspannen der Muskeln entstehen, lasst diese Muskeln dann einfach aus --- Bitte spannt eure Muskeln immer erst an, wenn ich „jetzt“ sage.

Richtet als erstes eure Aufmerksamkeit auf die Muskeln in beiden Armen. Spannt beide Hände, Unterarme und Oberarme gleichzeitig an---jetzt---Haltet die Spannung einen Moment und mit dem nächsten Ausatmen lasst die Spannung wieder los und entspannt. Achtet ganz konzentriert auf das Nachlassen der Spannung und die aufkommende Entspannung. Spürt deutlich den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lasst die Entspannung der Arme mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden, bis auch Hände und Finger davon ergriffen sind und lasst dann Hände und Arme ganz entspannt ruhen.

Richtet eure Aufmerksamkeit nun auf die Muskeln im Gesicht, Hals und Nacken. Spannt die Muskeln in Stirn, Augen, Nase, den Lippen, Kiefer, Hals und Nacken zusammen an---jetzt---. Spürt die Anspannung – und dann mit dem nächsten Ausatmen lasst die Spannung wieder los und entspannt. Beobachtet wieder den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lasst mit dem Ausatmen alle Spannung weichen aus Gesicht, Hals und Nacken.

Als nächstes spannt die Muskeln in Schulter, Rücken und Bauch gleichzeitig an. Zieht die Schultern nach hinten, bildet ein leichtes Hohlkreuz und spannt den Bauch leicht an---jetzt--- Beobachtet das Gefühl von Anspannung im gesamten Oberkörper – und mit dem nächsten Ausatmen löst die Spannung wieder und entspannt. Achtet wieder auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, auf das Gefühl von Erleichterung, wenn die Spannung sich löst. Folgt diesem Gefühl von Entspannung, lasst es mit jedem Atemzug tiefer und tiefer werden. Lasst die Entspannung von den Schultern zur Wirbelsäule hinabfließen, den ganzen Rücken hinunter.

Richtet eure Aufmerksamkeit nun bitte auf eure Beine. Spannt beide Beine und das Gesäß gleichzeitig an ---jetzt---. Haltet diese Spannung einen Moment – und dann mit dem nächsten Ausatmen lasst die Spannung wieder los und entspannt. Achtet auf das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich allmählich im Gesäß und beiden Beinen ausbreitet, in den Oberschenkeln, in den Unterschenkeln, in den Füßen bis in die Zehenspitzen. Folgt der Entspannung und lasst sie mit jedem Ausatmen tiefer werden.

Überlasst Euch nun ganz diesem angenehmen Gefühl der Entspannung und lasst es überfließen auf den ganzen Körper. Genießt dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung noch für einige Minuten. Versucht Euch dieses Gefühl einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern und es angenehm zu spüren, in all euren Muskeln.

Sagt euch nun, dass ihr die Übung allmählich beendet. Ballt eure Hände zu Fäusten, winkelt die Ellbogen an und streckt und räkelt euch. Atmet tief durch und öffnet dann langsam die Augen.

Reise durch den Körper

Konzentriert euch mit euren Gedanken auf die rechte Hand – versucht den rechten Daumen zu spüren, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger, den kleinen Finger....und verweilt jeweils dort --- lenkt eure Aufmerksamkeit auf den Handrücken, den Unterarm, den Ellenbogen....und verweilt dort --- atmet ruhig und gleichmäßig --- wandert weiter zum Oberarm, zur rechten Schulter, am Schlüsselbein entlang nach innen zum Brustbein und verweilt dort --- atmet ruhig --- schickt eure Gedanken am linken Schlüsselbein entlang in die linke Schulter und verweilt --- wandert nun abwärts am linken Oberarm, Unterarm bis zum Handrücken und konzentriert eure Aufmerksamkeit nacheinander in die einzelnen Finger --- der ganze Körper ist ruhig und entspannt --- die Atmung ist ruhig, gleichmäßig und entspannt --- richtet eure Aufmerksamkeit nun auf die Körpermitte --- dort hebt und senkt sich der Leib im Rhythmus des Atems – in der Tiefe spürt ihr die Wärme des Bauchraumes --- geht nun abwärts in das rechte Bein, den Oberschenkel ,den Unterschenkel bis zum Fuß --- verweilt solange ihr möchtet. ---Konzentriert euch nun auf den linken Fuß , auf die linke Wade , das Knie , den Oberschenkel, die Leiste --- und kehrt zurück zur Leibesmitte.

Beugt und streckt nun eure Arme , atmet nochmals tief ein und aus und kommt mit euren Gedanken zurück in diesen Raum.

Fantasiereise

„ Im Garten der Düfte „

Schließt eure Augen und seid ganz ruhig. Atmet gleichmäßig ein – und aus – ein und aus.

Stellt euch vor, ihr liegt auf einer schönen, großen Sommerwiese.

Überall stehen unzählige Bäume. Einige davon sind schon sehr alt und knorrig --- wir sind zu Besuch in einem Obstgarten.

Direkt vor euch könnt ihr einen Orangenbaum erkennen. Sobald ihr etwas näher herangegangen seid, strömt ein angenehmer Orangenduft zu euch herüber.

Der Baum hängt voll mit reifen Orangen, einige davon sind schon heruntergefallen. --- Ihr bückt euch und hebt eine Orange auf. Ihr riecht an der Schale und der süße Duft strömt in eure Nase und durch euren Körper. ---

Ihr dreht euch um und entdeckt noch einen anderen grünen Baum, an dem saftige, gelbe Zitronen hängen --- ein neuer Duft nach Zitronen umgibt euch. Ihr verspürt große Lust, eine frische Zitrone vom Baum zu pflücken.

Tief atmet ihr den wohlriechenden Zitronenduft ein.

Neben diesem Baum seht ihr einen Strauch, an dem keine Früchte hängen --- aber auch hier duftet es intensiv, ihr kennt diesen Duft --- er erinnert euch an Pfefferminztee.—

Ihr betrachtet den Strauch von der Nähe --- ihr zerreibt ein Blatt zwischen den Fingern und der Pfefferminzduft wird noch stärker.

Etwas weiter hinten entdeckt ihr, ganz versteckt, dicht über der Erde zwischen grünen Blättern noch mehr Früchte. Ihr wisst sofort, dass es rote, süße Erdbeeren sind. Sofort pflückt ihr eine Erdbeere und esst sie genüsslich auf. Der Erdbeerduft steigt euch in die Nase – tief nehmt ihr ihn in euch auf.

Nun wird es langsam Zeit, den Besuch im Obstgarten zu beenden. Ihr seht euch noch einmal im Garten um, seht die Bäume und Sträucher ---

Ihr verabschiedet euch für heute von hier --- die wohlriechenden Düfte aus dem Obstgarten nehmt ihr als Erinnerung mit nach Hause.