

Angewandte Entspannung

Kurzanleitung für die Selbstentspannung

Voraussetzungen:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Führen Sie die Übungen im Liegen aus. Lockern Sie enge Kleidung, nehmen Sie ggf. Ihre Brille ab.

Durchführung der Übung:

Spannen Sie die Muskelgruppe anhand der Liste für ca. 5-7 Sekunden an und entspannen dann abrupt die Muskeln. Spüren Sie dem Gefühl der Entspannung für ca. 30 Sekunden nach und beginnen dann mit der nächsten Muskelgruppe.

1. Rechte Hand zur Faust ballen und rechten Unterarm anspannen.
2. Linke Hand zur Faust ballen und linken Unterarm anspannen.
3. Rechten Oberarm beugen und den Ellenbogen auf die Unterlage drücken.
4. Linken Oberarm beugen und den Ellenbogen auf die Unterlage drücken.
5. Schultern nach oben in den Nacken ziehen und Schulterblätter gegeneinanderdrücken.
6. Kinn zur Brust drücken, gleichzeitig den Kopf auf die Unterlage drücken.
7. Zähne zusammenbeißen und Ober- und Unterkiefer zusammendrücken.
8. Augenbrauen nach oben ziehen.
9. Tief einatmen und für einige Sekunden Luft anhalten.
10. Bauchmuskeln anspannen.
11. Gesäßmuskeln anspannen.
12. Ferse des rechten Beins auf die Unterlage drücken.
13. Ferse des linken Beins auf die Unterlage drücken.
14. Ferse des rechten Fuß auf den Boden drücken, Zehen nach oben zum Gesicht ziehen.
15. Ferse des linken Fuß auf den Boden drücken, Zehen nach oben zum Gesicht ziehen.

Abschluss der Übung:

Bleiben Sie für ca. 3 Minuten noch in der Entspannung.
Danach richten Sie sich auf und strecken sich intensiv.