

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- Machen Sie es sich an einem ruhigen Ort bequem – sitzend oder liegend
- Anspannung jeweils ca. 5 Sekunden, Entspannung: 20–30 Sekunden
- Ein Durchlauf dauert ca. 45 Minuten
- Ruhige und regelmäßige Atmung

Entspannung der Hände und Arme

- Machen Sie eine Faust mit der rechten und der linken Hand: Anspannen – entspannen – wiederholen
- Biegen Sie die Ellbogen und berühren Sie mit den Hände Ihre Schultern: Anspannen – entspannen der Armmuskulatur (Bizeps)

Entspannung Gesichts

- Legen Sie die Augenbrauen und die Stirn in Falten: Anspannen – entspannen
- Schielen und die Nase rümpfen : Anspannen – entspannen
- Stellen Sie sich vor, Sie beißen in einen sauren Apfel; ziehen Sie die Mundwinkel zurück: Anspannen – entspannen

Hals und Nacken

- Ziehen Sie den Kopf zurück : Anspannen – entspannen
- Neigen Sie den Kopf zur Brust : Anspannen – entspannen

Entspannung der Schultern und oberer Rücken

- Ziehen Sie Ihre Schultern hoch : Anspannen – entspannen
- Kreisen Sie Ihre Schultern.

Entspannung der Brust

- Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft einen Moment – entspannen und wiederholen

Entspannung des Bauches

- Ziehen Sie den Bauch ein, so als wäre Ihr Bauchnabel ein Druckknopf: Anspannen – entspannen und wiederholen

Entspannung der Beine

- Drücken Sie die Fersen auf den Boden, ziehen Sie die Zehen nach oben , spannen Sie Ihre Beine, die Oberschenkel und das Gesäss an – und entspannen, wiederholen.

Stellen Sie sich ein schönes, ruhiges Bild vor

- Was können wir sehen, hören, riechen, fühlen , wo, wann ...?

Am Ende der Übungen strecken Sie Ihre Arme und Ihren ganzen Körper , atmen tief ein und öffnen die Augen. Gute Nacht.