



## Einheit 2

### PDF-Datei Anleitungstext 16 Muskelgruppen

Der Körper liegt locker und entspannt auf der Unterlage, Füße und Knie kippen auseinander, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt, die Finger liegen locker und leicht gekrümmt auf der Unterlage. Der Atem geht ruhig, beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen fällt sie nach innen ein. Das Gesicht soll ganz entspannt sein. Die Augen sind halboffen oder locker geschlossen. Die Lippen können leicht geöffnet sein.

#### Einleitung/Ruheformel:

„Wir schauen, dass wir in einer für uns angenehmen Position liegen (sitzen).  
Wir werden jetzt ganz ruhig und entspannt, Ruhe.  
Unser Atem geht ganz ruhig ein und wieder aus, ein und wieder aus, und mit jedem Ausatmen kommen wir wie von selbst in eine noch tiefere Form der Entspannung. Wir sind ruhig und entspannt, Ruhe.“

#### 1. Bereich: Hände und Arme

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln deiner **rechten Hand und deines rechten Unterarms**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deiner rechten Hand und deines rechten Unterarms anzuspannen, **balle die rechte Hand zu einer Faust**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 bis 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Nimm wahr, wie die Muskeln locker werden, weich werden, in der Spannung nachlassen und tiefer und tiefer entspannt sind. (Lass die Muskeln ganz locker und achte darauf, wie sie sich im Vergleich zu vorher anfühlen).
- (20 bis 30 Sekunden Entspannung)
  
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln deines **rechten Oberarmes**
- Spüre in diese hinein.

---

## 16 Muskelgruppen



- Um die Muskeln deines rechten Oberarmes anzuspannen, **drücke bitte den Ellenbogen gegen die Unterlage.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 bis 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Nimm wahr, wie sich die Muskeln immer mehr entspannen. Es ist ein angenehmes Gefühl, wie die Muskeln lockerwerden, weich werden, in der Spannung nachlassen und tiefer und tiefer entspannt sind. (Lass die Muskeln ganz locker und achte darauf, wie sie sich im Vergleich zu vorher anfühlen).
- (20 bis 30 Sekunden Entspannung)
  
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln deiner **linken Hand und deines linken Unterarms.**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deiner linken Hand und deines linken Unterarms anzuspannen, **ball die linke Hand zu einer Faust.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 bis 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Nimm wahr, wie sich die Muskeln immer mehr entspannen. Es ist ein angenehmes Gefühl, wie die Muskeln lockerwerden, weich werden, in der Spannung nachlassen und tiefer und tiefer entspannt sind. (Lass die Muskeln ganz locker und achte darauf, wie sie sich im Vergleich zu vorher anfühlen).
- (20 bis 30 Sekunden Entspannung)
  
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln deines **linken Oberarmes.**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines linken Oberarmes anzuspannen, **drücke bitte den Ellenbogen gegen die Unterlage.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 bis 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Nimm wahr, wie sich die Muskeln immer mehr entspannen. Es ist ein angenehmes Gefühl, wie die Muskeln lockerwerden, weich werden, in der Spannung nachlassen und tiefer und tiefer entspannt sind. (Lass die Muskeln ganz locker und achte darauf, wie sie sich im Vergleich zu vorher anfühlen).
- (20 bis 30 Sekunden Entspannung)

---

## 16 Muskelgruppen



## 2. Bereich: Kopf

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deiner Stirn**.
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deiner Stirn anzuspannen, **ziehe bitte deine Augenbrauen nach oben**. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Die Anspannung entweicht wieder ganz aus deiner Stirn und du spürst, wie sich ein angenehmes Gefühl der Entspannung immer weiter über deine Stirn und deine gesamte Kopfhaut ausbreitet.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deiner mittleren Gesichtspartie**. (Augen, Wangen, Nase)
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deiner mittleren Gesichtspartie anzuspannen, **kneife die Augen fest zusammen und rümpfe die Nase**. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Die Anspannung entweicht wieder vollständig aus dem Gesicht. Nimm wahr, wie sich die Anspannung langsam auflöst und sich ein angenehmes Gefühl in deinem Gesicht ausbreitet.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf deinen Mund und dein Kinn.
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deiner **unteren Gesichtspartie** anzuspannen, **beiße die Zähne zusammen und ziehe die Mundwinkel nach außen**. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Die Anspannung entweicht wieder vollständig aus dem Gesicht. Genieße das Gefühl der Entspannung, das sich jetzt immer mehr über das gesamte Gesicht ausbreitet. Es gibt sonst nichts zu tun, als die Entspannung mehr und mehr zu genießen.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)

---

## 16 Muskelgruppen



### 3. Bereich: Rumpfbereich

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln **deines Nackens**.
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deines Nackens anzuspannen, **ziehe dein Kinn zur Brust** während der Kopf aufrecht bleibt. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5- 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Lass deinen Kopf wieder bequem ruhen. Du nimmst wahr, wie sich der Nacken immer mehr wie von selbst entspannt. Genieße das angenehme Gefühl von Ruhe und Entspannung.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deiner Brust, deiner Schultern und deines Rückens**.
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deiner Brust, deiner Schultern und deines Rückens anzuspannen, **atme tief ein, halte die Luft an, ziehe die Schultern nach hinten und drücke die Schulterblätter zusammen**. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Nimm das angenehme Entspannungsgefühl in diesen Muskeln wahr. Du lässt los und spürst die Entspannung der Muskelgruppe.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines Bauches**.
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deines Bauches anzuspannen, mache den **Bauch ganz hart**. Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Du lässt los und spürst die Entspannung in der Bauchregion. Nimm dir Zeit und lass die Muskeln noch weiter entspannen. Genieße das angenehme Gefühl von Ruhe und Entspannung.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)

---

## 16 Muskelgruppen



#### 4. Bereich: Beine

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines rechten Oberschenkels**.
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines rechten Oberschenkels anzuspannen, **hebe dein rechtes Bein hoch**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Lass ganz locker. Achte auf das angenehme Entspannungsgefühl in diesen Muskeln. Du lässt los und spürst die Entspannung der Muskelgruppe.
- (20 – 30 Sekunden Entspannung)
  
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines rechten Unterschenkels**.
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines rechten Unterschenkels anzuspannen, **ziehe die Zehen nach oben**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Achte auf das angenehme Entspannungsgefühl in diesen Muskeln. Du lässt los und spürst die Entspannung der Muskelgruppe.
- (20 – 30 Sekunden Entspannung)
  
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines rechten Fußes**.
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines rechten Fußes anzuspannen, **strecke deinen Fuß, drehe ihn nach innen und kralle die Zehen**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Genieße die Entspannung in deinem rechten Fuß, du brauchst gar nichts dafür zu tun.
- (20 – 30 Sekunden Entspannung)

---

### 16 Muskelgruppen



- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines linken Oberschenkels.**
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deines linken Oberschenkels anzuspannen, **hebe dein linkes Bein hoch.** Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Lass ganz locker. Achte auf das angenehme Entspannungsgefühl in diesen Muskeln. Du lässt los und spürst die Entspannung der Muskelgruppe.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines linken Unterschenkels.**
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deines linken Unterschenkels anzuspannen, **ziehe die Zehen nach oben.** Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Achte auf das angenehme Entspannungsgefühl in diesen Muskeln. Du lässt los und spürst die Entspannung der Muskelgruppe.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)
- 
- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines linken Fußes.**
  - Spüre in diese hinein.
  - Um die Muskeln deines linken Fußes anzuspannen, **strecke deinen Fuß, drehe ihn nach innen und kralle die Zehen.** Jetzt.
  - Nimm das Spannungsgefühl wahr.
  - (5 Sekunden Spannung halten)
  - ... und entspannen. Genieße die Entspannung in deinem linken Fuß, du brauchst gar nichts dafür zu tun.
  - (20 – 30 Sekunden Entspannung)

---

## 16 Muskelgruppen



## Vertiefung

Spüre noch einmal tief in deinen Körper hinein (5 Sek.). Wie fühlen sich die Arme an, wie fühlen sich die Hände an? (5 Sek.). Wandere noch einmal mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht und fühle in die Entspannung deiner Gesichtsmuskeln hinein. Wie fühlen die sich an? (5 Sek.). Schau nun innerlich in deinen Nacken hinein. Wie fühlt sich der nun an? (5 Sek.) Wandere weiter zu Schultern, Brust und Rücken. Spüre der Entspannung in diesen Muskelgruppen nach. (5 Sek.). Und fühle nochmal in deinen Bauch hinein (5 Sek.). Wandere mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal zu deinen Beinen und Füßen. Fühle auch da die Entspannung und genieße noch eine Zeit lang diese tiefe Entspannung. (1 -2 Minuten)

## Rücknahme

Nun kehre mit deiner Aufmerksamkeit allmählich wieder in den Raum zurück. Bewege deine Füße und Beine, deine Hände und Arme, deinen Hals und deinen Kopf. Öffne die Augen, und du bist wieder ganz im Hier und Jetzt.

---

## 16 Muskelgruppen