



Einheit 5 PDF-Datei Anleitungstext 7 Muskelgruppen

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.“

Bereich Hände und Arme

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln **deiner rechten Hand, deines rechten Unterarms und deines rechten Oberarms**.
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deiner rechten Hand und deines rechten Arms anzuspannen, **drücke bitte den Ellenbogen gegen die Unterlage und balle deine Hand zu einer Faust**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 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 – 30 Sekunden Entspannung)

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Muskeln **deiner linken Hand, deines linken Unterarms und deines linken Oberarms**.
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deiner linken Hand und deines linken Arms anzuspannen, **drücke bitte den Ellenbogen gegen die Unterlage und balle deine Hand zu einer Faust**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 7 Sekunden Spannung halten)
- ... und entspannen. Nimm wahr, wie sich die Muskeln immer mehr entspannen. Es ist ein angenehmes Gefühl, wie die Muskeln lockerwerden,

.....
7 Muskelgruppen



- 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 – 30 Sekunden Entspannung)

Bereich Kopf

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deiner Stirn, deiner mittleren Gesichtspartie und deiner unteren Gesichtspartie**. Um die Muskeln deines Gesichts anzuspannen, **runzele die Stirn, kneife die Augen zusammen, rümpfe die Nase, beiße die Zähne aufeinander und ziehe die Mundwinkel zurück**. Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 7 Sekunden 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 – 30 Sekunden Entspannung)

Bereich Nacken

- 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)

7 Muskelgruppen



Bereich: Muskeln der Brust, Schultern, obere Rückenpartie und Bauchmuskeln

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deiner Brust, deiner Schultern, deiner oberen Rückenpartie und deines Bauches.**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deiner Brust, deiner Schultern, deiner oberen Rückenpartie und deines Bauches anzuspannen, **atme tief ein, halte die Luft an, ziehe die Schultern nach hinten und drücke sie zusammen und mache deinen Bauch hart.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5 – 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 – 30 Sekunden Entspannung)

Bereich: dominantes Bein und Fuß

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines rechten Ober- und Unterschenkels und deines rechten Fußes.**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines rechten Ober- und Unterschenkels und deines rechten Fußes anzuspannen, **hebe das Bein leicht hoch, strecke die Zehen aus und drehe den Fuß nach innen.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5- 7 Sekunden 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 – 30 Sekunden Entspannung)

.....
7 Muskelgruppen



Bereich: nichtdominantes Bein und Fuß

- Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf die **Muskeln deines linken Ober- und Unterschenkels und deines linken Fußes.**
- Spüre in diese hinein.
- Um die Muskeln deines linken Ober- und Unterschenkels und deines linken Fußes anzuspannen, **hebe das Bein leicht hoch, strecke die Zehen aus und drehe den Fuß nach innen.** Jetzt.
- Nimm das Spannungsgefühl wahr.
- (5- 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 – 30 Sekunden Entspannung)

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.

7 Muskelgruppen