



Vorlage für die Übung: Ansprache (in der Du-Form) der 16 Muskelgruppen

Einleitung:

Nimm eine bequeme Position ein. Schließ die Augen. Sei ganz locker

und mach Dir bewusst, wie Du da sitzt...

Geh durch Deinen Körper und suche nach Anspannungen, nach unbequemen Haltungen...und ändere diese jetzt ab.

Versuch, die Muskeln noch etwas mehr loszulassen und entspann so gut wie möglich.

Sei jetzt ganz ruhig und ganz entspannt.

Fühle, wie die Füße auf dem Boden aufliegen, spür Deine Unterschenkel, die Knie, die Oberschenkel, spür wo die Oberschenkel die Sitzfläche berühren - wie fühlt sich das Gesäß an? Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Ist der Bauch noch angezogen? Fühle, wie der Rücken an der Stuhllehne anliegt. Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen und ob Deine Arme ganz entspannt auf der Armlehne aufliegen. Die Gesichtsmuskeln lässt Du auch entspannen, überprüfe ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander liegen...Sei ganz locker und lass alles los.

Du bist jetzt ganz ruhig und ganz entspannt.

Wir werden demnächst mit der Übung beginnen und Du wirst die Muskelgruppen, die ich anspreche, dann anspannen, wenn ich „Jetzt“ sage,...während der Belastung konzentriere dich bitte auf das Gefühl der Anspannung und wenn ich „Gut“ sage, lass wieder locker. Entspanne die Muskulatur und fühle nach, wie es sich im Unterschied zur Anspannung anfühlt.

Entspannung der Arme:

Schenk Deine Aufmerksamkeit nun Deinem dominanten Arm. Wenn ich „Jetzt“ sage, ballst Du Deine dominante Hand zur Faust und spannst diese so lange an, bis ich „Gut“ sage.

Anspannung (etwa 5-10sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf das Spannungsgefühl in der Hand, im Unterarm...

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Hand wieder ganz locker. Lass den Unterarm ganz bequem und ganz entspannt aufliegen...

Spür das unterschiedliche Gefühl in der Hand...und im Unterarm.

Nimm Dir die Zeit, damit die Muskeln noch ein wenig mehr entspannen können...Lass einfach los!

Widme Deine Aufmerksamkeit nun Deinem Oberarm. Wenn ich „Jetzt“ sage, beugst Du Deinen Arm und spannst den Bizeps so lange an, bis ich „Gut“ sage. Lass die Hand dabei aber offen und möglichst locker.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf das Spannungsgefühl im Oberarm.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass den Unterarm wieder ganz locker auf der Armlehne aufliegen. Entspanne den Oberarm und spüre das unterschiedliche Gefühl.

Nimm Dir die Zeit, damit die Muskeln noch ein wenig mehr entspannen können...Lass einfach los.

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Arm.

Du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Wende Deine Konzentration nun auf den anderen Arm. Wie fühlt sich dieser an? Sind alle Muskelgruppen entspannt? Liegt der Arm bequem und locker auf der Armlehne?

Wenn ich „Jetzt“ sage, ballst Du Deine Hand zur Faust und spannst diese so lange an, bis ich „Gut“ sage.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf das Spannungsgefühl in der Hand, im Unterarm...

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Hand wieder ganz locker. Lass den Unterarm ganz bequem und ganz entspannt aufliegen...

Spür das unterschiedliche Gefühl in der Hand,...im Unterarm.

Nimm Dir die Zeit, damit die Muskeln noch ein wenig mehr entspannen können...Lass einfach los.

Geh mit Deiner Aufmerksamkeit nun in Deinen Oberarm. Wenn ich „Jetzt“ sage, beugst Du Deinen Arm und spannst den Bizeps so lange an, bis ich „Gut“ sage. Lass die Hand dabei aber offen und möglichst locker.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf das Spannungsgefühl im Oberarm.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass den Unterarm wieder ganz locker auf der Armlehne aufliegen. Entspanne den Oberarm und spür das unterschiedliche Gefühl.

Nimm Dir die Zeit, damit die Muskeln noch ein wenig mehr entspannen können...Lass einfach los!

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Arm.

Du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Entspannung vom Gesicht

Gesicht:

Geh mit Deiner Aufmerksamkeit nun zu Deinen Gesichtsmuskeln. Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst Du Deine Augenbrauen nach oben und runzelst die Stirn.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf die Spannung in der Stirn....

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass vollständig los. Gönn den Muskeln die Zeit, sich ganz zu lösen, und der Stirn, ganz glatt zu sein.

Achte auf das angenehme Gefühl der Lockerung und Lösung der Muskeln...

Wende nun Deine Konzentration auf die mittleren Gesichtsmuskeln.

Wenn ich „Jetzt“ sage, kneifst Du bitte Deine Augen zusammen und rümpfst die Nase.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Kneif die Augen zusammen, allerdings so dass es nicht unangenehm ist. Rümpfe die Nase. Achte auf die Spannung im Bereich der Augen.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass wieder vollständig los. Erlaube Deinen Muskeln, sich ganz zu lösen und spür das angenehme Gefühl der Lockerung und Lösung der Muskeln...

Nimm Dir die Zeit, damit die Muskeln noch ein wenig mehr entspannen können...

Lass einfach los.

Komme nun zu den unteren Gesichtsmuskeln.

Wenn ich „Jetzt“ sage, beißt Du bitte die Zähne zusammen und ziehst die Mundwinkel nach hinten.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Achte auf das Spannungsgefühl in den Kiefermuskeln. Mach Dir das Spannungsgefühl ganz bewusst.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass wieder vollständig los. Erlaube Deinen Muskeln, sich ganz zu lösen, und der Kieferpartie, ganz locker zu sein. Achte auf das angenehme Gefühl der Lockerung und Lösung der Muskeln. Versuche die Zähne leicht voneinander zu lösen und den Unterkiefer locker hängen zu lassen.

Schultern/obere Rückenmuskulatur und Nacken

Konzentriere Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Nacken.

Wenn ich „Jetzt“ sage, drückst Du Deinen Kopf gegen die Brust und achtest, ohne zu verkrampfen, auf das Spannungsgefühl im Bereich des Halses...

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung im Nacken...

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass wieder vollständig los. Der Kopf findet in eine angenehme Position zurück. Erlaube Deinen Muskeln, sich ganz zu lösen.....
Fühle dem Gefühl der angenehmen Entspannung nach und verinnerliche es. Genieße das Gefühl der Lockerung und Lösung.

Wende dich nun den Schultern und der oberen Rückenmuskulatur zu. Achte darauf, dass die Schultern locker nach unten hängen...

Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst Du die Schultern ganz hoch, ziehst sie dann nach hinten und versuchst die Schulterblätter hinten zusammen zu drücken und achtest auf das Spannungsgefühl in den Muskelgruppen.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung....

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Schultern wieder locker nach unten hängen. Spür und genieße das angenehme Gefühl der Lockerung und Lösung. Fühle der Entspannung nach...

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Schulter- und Nackenbereich.

Du bist ganz ruhig und entspannt, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Entspannung der Brust und Bauchmuskulatur

Brustmuskeln:

Deine Aufmerksamkeit und Konzentration wandert nun zu Deinen Brustmuskeln. Spür, wie sich diese anfühlen. Lass ganz locker...

Wenn ich „Jetzt“ sage, drückst Du Deine Handinnenflächen in Höhe Deiner Brust gegeneinander. Achte dabei bitte nur auf das Spannungsgefühl in Deinen Brustmuskeln.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinen Brustmuskeln.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass wieder locker. Die Arme liegen wieder auf den Armlehnen. Spür das angenehme Gefühl der Lockerung und Lösung. Fühle der Entspannung nach...

Bauchmuskeln:

Bitte wandere mit Deiner Aufmerksamkeit etwas tiefer und spüre wie sich der Bauch anfühlt. Ist die Bauchmuskulatur entspannt? Ist sie völlig entlastet?

Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, wölbst Du Deinen Bauch nach außen oder ziehst ihn ein, je nachdem, was dir lieber ist. Achte dabei auf das Spannungsgefühl in den Bauchmuskeln.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinen Bauchmuskeln.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass den Bauch wieder locker. Erlaube Deinen Bauchmuskeln, sich vollständig zu lösen und weich zu sein.... Merke Dir das Gefühl des spannungsfreien Zustands Deiner Bauchmuskeln.

Entspannung der unteren Rückenmuskulatur

Konzentriere dich nun auf Deine untere Rückenmuskulatur. Erinnerung dich an die Anleitung vor der Übung.

Wenn ich „Jetzt“ sage, schiebst Du Deine Hüfte nach vorne und achtest auf die Anspannung Deiner unteren Rückenmuskulatur.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinen unteren Rückenmuskeln.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Hüfte wieder nach hinten sinken...Spür die Lockerung und Entspannung in dieser Muskelgruppe und genieße das angenehme Gefühl...

Gesäß

Du wendest dich nun Deinen Gesäßmuskeln zu. Versuche, möglichst locker und spannungsfrei dazusitzen.

Bei „Jetzt“ kneifst Du Deine Gesäßmuskeln zusammen und versuchst, ein wenig höher zu sitzen.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinen unteren Gesäßmuskeln und versuche, noch höher zu sitzen.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass Dich wieder nach unten sinken.... Spür der Entspannung in den Gesäßmuskeln nach und genieße das angenehme Gefühl der Lockerung und Entspannung.

Spür noch einmal nach, wie sich Dein Oberkörper anfühlt. Wie fühlt sich der Nacken an,... die Schulterpartie,die oberen Rückenmuskeln,....die Brustmuskeln,....der Bauch,...die untere Rückenmuskulatur...und die Gesäßmuskeln?

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Oberkörper.

Beine

Dominantes Bein

Oberschenkel:

Genieße noch ein wenig das angenehme Gefühl der Entspannung...
Und wende Deine Aufmerksamkeit nun Deinem dominanten Bein zu.

Wenn Du nicht weißt, welches Bein Dein dominantes Bein ist, dann entscheide dich bitte jetzt für das rechte oder linke Bein.

Wenn Du mit Deiner Konzentration jetzt in Deinem Bein bist, dann föhl wie der Fuß am Boden aufliegt,...spür Deinen Unterschenkel, die Wade, das Schienbein,... wie föhlt sich das Knie an? ...und wende dich nun Deinem Oberschenkel zu.

Spür, wie er auf der Sitzfläche aufliegt... und wenn ich „Jetzt“ sage, dann streckst Du das Bein aus und spannst den Oberschenkel an. Lass den Fuß dabei möglichst locker hängen.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinem Oberschenkel.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Entspannung in Deinen Oberschenkel fließen. Spür den Unterschied...und genieße das angenehme Gefühl der Lockerheit.

Unterschenkel:

Bitte wende Deine Konzentration nun Deinem Unterschenkel zu. Spür Deine Wadenmuskulatur, das Schienbein...Wie fühlt es sich an?

Bei „Jetzt“ ziehst Du bitte zuerst die Zehen nach oben und hebst dann leicht die Ferse an.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinem Unterschenkel.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Entspannung in Deinen Unterschenkel fließen. Spür den Unterschied....und genieße das angenehme Gefühl der nachlassenden Anspannung.

Fuß:

Genieße noch einen Moment das angenehme Gefühl der Entspannung...und wende Deine Konzentration nun Deinem Fuße zu.

Denke bitte, dass an der Innenseite neben Deinem Fuß ein Tischtennisball liegt. Wenn ich „Jetzt“ sage, kippst Du Deinen Fuß leicht auf die Außenseite und versuchst, den Tischtennisball mit Deinen Zehen zu greifen und festzuhalten.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Halte den Ball ganz fest. Spür die Anspannung in Deinem Fuß.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass den Ball wieder los und spür, wie die Entspannung in Deinen Fuß zurückkehrt.

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Bein.

Du bist ganz ruhig und entspannt, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Anderes Bein

Oberschenkel:

Genieße noch ein wenig das angenehme Gefühl der Entspannung...
und wende Deine Aufmerksamkeit nun Deinem anderen Bein zu.

Wenn Du mit Deiner Konzentration jetzt in Deinem Bein bist, dann fühl, wie der Fuß am Boden aufliegt,...spür Deine Unterschenkel, die Wade, das Schienbein,... wie fühlt sich das Knie an? ...und wende dich nun Deinem Oberschenkel zu...

Spür, wie er auf der Sitzfläche aufliegt...und wenn ich „Jetzt“ sage, dann streckst Du das Bein aus und spannst den Oberschenkel an. Lass den Fuß dabei möglichst locker hängen.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinem Oberschenkel.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Entspannung in Deinen Oberschenkel fließen. Spür den Unterschied....und genieße das angenehme Gefühl der Lockerheit.

Unterschenkel:

Bitte wende Deine Konzentration nun Deinem Unterschenkel zu. Spür Deine Wadenmuskulatur, das Schienbein...Wie fühlt es sich an?

Bei „Jetzt“ ziehst Du bitte zuerst die Zehen nach oben und hebst dann leicht die Ferse an.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Spür die Anspannung in Deinem Unterschenkel.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass die Entspannung in Deinen Unterschenkel fließen. Spür den Unterschied....und genieße das angenehme Gefühl der nachlassenden Anspannung

Fuß:

Genieße noch einen Moment das angenehme Gefühl der Entspannung... und wende Deine Konzentration nun Deinem Fuße zu.

Denke bitte, dass an der Innenseite neben Deinem Fuß ein Tischtennisball liegt. Wenn ich „Jetzt“ sage, kippst Du Deinen Fuß leicht auf die Außenseite und versuchst, den Tischtennisball mit Deinen Zehen zu greifen und festzuhalten.

Anspannung (etwa 5sek)

Und bitte „Jetzt“. Halte den Ball ganz fest. Spür die Anspannung in Deinem Fuß.

Entspannung (etwa 30sek)

Und „Gut“. Lass den Ball wieder los und spür, wie die Entspannung in Deinen Fuß zurückkehrt.

Vielleicht spürst Du ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme in Deinem Bein.

Du bist ganz ruhig...und entspannt...die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Der ganze Körper fühlt sich nun schwer und wohlig warm an.

An- und Entspannung des gesamten Körpers vor der Rücknahme (alternativ)

Geh nun noch einmal Durch Deinen ganzen Körper.

Spür, wie die Arme auf der Lehne aufliegen...wie sich die Schultern anfühlen... Spür die Lockerheit in Deinen Gesichtsmuskeln,...die Nackenmuskulatur, wie fühlt sich die obere und untere Rückenmuskulatur an,...sind die Brustmuskeln und Bauchmuskeln locker und entspannt?Fühle die Sitzfläche Deines Stuhles an Deinem Gesäß und Deinen Oberschenkeln, ...die Unterschenkel sind locker und entspannt genau wie die Füße,... Nimm noch einmal den Bodenkontakt Deiner Füße war.

Du wirst jetzt noch einmal alle Muskelgruppen (jeweils Beine und Arme zusammen), die ich anspreche, nacheinander anspannen und erst wieder loslassen, wenn ich „Gut“ sage.

Und „Jetzt“! Zieh die Zehen nach oben, heb die Fersen, spanne die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an, spanne den Bauch an, ziehe die Schulterblätter nach hinten, senke den Kopf leicht nach vorne, spanne den Nacken an, beiße die Zähne zusammen, kneife die Augen zusammen, heb die Unterarme an, spanne den Bizeps und bilde eine Faust.

Halten,...halten,...halten...

Und „Gut“...Lass alles los...Spür, wie die Anspannung weicht und die Entspannung in den ganzen Körper fließt!

Sei ganz locker,...ganz ruhig...und ganz entspannt.

Genieße das angenehme Gefühl und merke es Dir...Das ist Entspannung.

Rücknahme

Ich werde langsam bis „4“ zählen und Du kommst dann wieder zurück.

Bei „1“ wirst Du anfangen, Arme und Beine zu strecken.

Bei „2“ bewegst Du langsam Deinen Kopf hin und her.

Bei „3“ atmest Du tief ein und aus.

Und bei „4“ öffnest Du die Augen.

Und „1“....strecke Deine Arme und Beine, rekele Dich!

Und „2“....bewege den Kopf hin und her!

Und „3“....atme tief ein und aus!

Und „4“....öffne die Augen!

Du bist wieder da.