

Vorlage für die Übung: Ansprache (in der Du-Form) der 4 MG

Erläuterung der Übung

PMR: durch Anspannen und Entspannen der Muskulatur wird ein Ruhegefühl erzeugt, indem man sich auf die Entspannungsphase konzentriert und die angenehmen Gefühle der Lockerung und Lösung der Muskulatur wahrnimmt und verinnerlicht. Durch stetiges Üben wird die Wahrnehmung dieser Gefühle so verinnerlicht, dass man die Gefühle später ohne das vorherige Anspannen abrufen kann.

Störungen: einströmende Gedanken, Zuckungen einzelner Muskeln oder Muskelgruppen, Augenflattern, Husten, Schlucken, Magengrummeln, Müdigkeit, bei schwerer Kontrolle der Störungen: sich selber zurücknehmen

Umgang mit Störungen: auf jeden Fall braucht sich niemand Gedanken machen, wenn irgendwas auftritt was ihn stört, wenn es juckt, dann kratzt Du, wenn Du schlucken musst, machst Du es, verändere Deine Sitzposition, wenn Dir danach ist...

Rücknahme: Erläuterung der Rücknahme (von 1 bis 4 zählen, Atmung flacher werden lassen, Arme und Beine bewegen, Augen zuletzt öffnen)

Trockenübung: das Anspannen der einzelnen 4 Muskelgruppen einmal üben

Die Übung:

Beginn: konzentrierte Wahrnehmung des eigenen Körpers (dadurch Sensibilisierung des notwendigen Wahrnehmungsvermögens, um die Suggestionen während der Übung besser nachvollziehen zu können)

PMR - Übung mit 4 Muskelgruppen

Einstieg

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

Mach Dir bewusst, wie Du da liegst....

Geh durch Deinen Körper und suche nach Anspannungen,..... nach unbequemen Haltungen, mach es Dir so bequem wie möglich....lass alle Muskeln locker und entspannt werden.

Versuche die Muskeln noch etwas mehr loszulassen und entspanne so gut wie möglich.

Du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Fühle wie die Unterschenkel auf der Matte aufliegen, spüre Deine Knie, die Oberschenkel, spüre wo die Oberschenkel und das Gesäß aufliegen, sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? ... ist der Bauch noch angezogen?fühle wo der Rücken anliegt, überprüfe ob die Schultern locker sind 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.

Beide Arme

Wenn ich „Jetzt“ sage, spannst Du beide Hände zu Fäusten, beugst die Arme und spannst den Bizeps an. Wenn ich „Gut“ sage, lässt Du wieder los und konzentrierst Dich auf das unterschiedliche Gefühl und spürst dem angenehmen Gefühl der Entspannung nach.

Anspannung (etwa 10 Sekunden)

Bitte „Jetzt“. Nun balle Deine Hände zu Fäusten, beuge die Arme und spann den Bizeps an. Spüre das Gefühl der Anspannung.

Entspannung (etwa 30 Sekunden)

Und „Gut“. Konzentriere Dich auf den Unterschied zum vorherigen Gefühl, ...fühle der Entspannung nach, achte auf das angenehme Entspannungsgefühl, gönne Dir die Zeit, damit die Muskeln noch mehr entspannen können. Mehr und mehr...lass einfach los

Gesicht und Nacken

Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, runzelst Du die Stirn, rümpfst Du die Nase und machst ein ganz breites Grinsen. Dann drücke Deinen Kopf gegen die Brust und achte, ohne zu verkrampfen, auf das Spannungsgefühl im Bereich des Halses...

Bei „Gut“ lässt Du wieder los und konzentrierst Dich auf das angenehme Gefühl der Entspannung im Unterschied zur Anspannung

Anspannung (etwa 10 Sek.)

Und bitte „Jetzt“.

Entspannung (etwa 30 Sek.)

Und „Gut“. Der Kopf findet in eine angenehme Position zurück, lass alles locker, lass die Stirn ganz glatt werden, die Wangen nach unten fallen, und den Unterkiefer ganz locker hängen.

Öffne dazu leicht den Mund und lass den Unterkiefer noch lockerer herunter hängen.

Lass vollständig los. Erlaube Deinen Muskeln sich ganz zu lösen.....

Fühle dem Gefühl der angenehmen Entspannung nach und verinnerliche es. Genieße das Gefühl der Lockerung und Lösung.

Rumpf

Wende Dich nun Deinem Oberkörper zu, spüre an welchen Stellen er mit der Matte in Berührung ist.

Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, holst du tief Luft, ziehst die Schultern nach oben, schiebst die Schulterblätter nach hinten, spannst die Bauch- sowie die Gesäßmuskeln an.

Anspannung (etwa 10 Sekunden)

Und bitte „Jetzt“. Spüre die Anspannung in den einzelnen Muskelgruppen, halte noch ein wenig...

Entspannung (etwa 30 Sekunden)

Und „Gut“, atme tief aus...mit dem Ausatmen breitet sich die Entspannung in Deinem Körper aus, lass alles wieder los. Lass die Muskeln ganz locker werden. Lass Dich einfach fallen und genieße das angenehme Gefühl der Entspannung.

Beide Beine

Genieße noch ein wenig das angenehme Gefühl der Entspannung....
Und wende Deine Aufmerksamkeit nun Deinen Beinen zu.

Wenn Du jetzt mit Deiner Konzentration in Deinen Beinen bist, dann fühle Deine Füße...spüre Deine Unterschenkel, die Waden, die Schienbeine,... wie fühlen sich die Knie an? ...wie Deine Oberschenkel?

... und wenn ich „Jetzt“ sage, dann ziehst Du beide Füße an, krümmst die Zehen und hebst gleichzeitig deine die Oberschenkel an.

Anspannung (etwa 10 Sekunden)

Und bitte „Jetzt“. Zehen krümmen, Fußspitzen nach oben, Beine anheben. Spüre die Anspannung in Deinen Füßen, in den Waden, in den Schienbeinen, in den Oberschenkeln.

Entspannung (etwa 30 Sekunden)

Und „Gut“. Lass die Entspannung in Deine Beine fließen. Spüre den Unterschied....und genieße das angenehme Gefühl der Lockerheit.

Und jetzt lass alles los....fühle wie die Entspannung der Muskeln langsam zurückkehrt, spüre den Unterschied zu vorher,...Lass Dich mehr und mehr gehen, spüre das angenehme Gefühl der Entspannung,... die Entspannung breitet sich mehr und mehr aus, spüre die einhergehende angenehme Schwere der Beine, ...des Oberkörpers, ...der Arme...

Du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Rücknahme

Ich werde langsam bis 3 zählen und Du kommst dann wieder zurück.

Bei 1 wirst Du Dich recken uns strecken.

Bei 2 atmest du tief ein und wieder aus.

Bei 3 öffnest Du langsam in Deinem Tempo die Augen und bist wieder hier.

(4 MG ca. 12 min)