

## Reduktion auf 7 Muskelgruppen (Ansprache)

Nach ausreichender Übung erfolgt die Reduktion von 16 auf 7 MG. Hierzu ein Beispiel für die Ansprache der 7 MG.

**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.

**Vor der Übung: Erläuterungen:**

**Ansprache** in der Du-Form

**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 3 zählen, Atmung flacher werden lassen, Arme und Beine bewegen, Augen zuletzt öffnen)

**Trockenübung:** das Anspannen der einzelnen 7 Muskelgruppen einmal üben

**Die Übung:**

Beginn mit einer konzentrierten Wahrnehmung des eigenen Körpers (Sensibilisierung des notwendigen Wahrnehmungsvermögens, um die Suggestionen während der Übung besser nachvollziehen zu können)

**!!!Anspannung jetzt 10 statt 5 Sekunden, Entspannung 30 Sekunden!!!**

**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.

Versuch 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 Mattenoberfläche aufliegen, spüre Deine Knie, die Oberschenkel, spüre wo die Oberschenkel und das Gesäß aufliegen, sind die unteren

Rückenmuskeln entspannt? Rücke mit der Hüfte hin und her, um die für Dich passende Position zu finden! ... 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.

### **Dominanter Arm**

Wende Dich nun Deinem dominanten Arm zu!

Wenn ich „Jetzt“ sage, spannst Du die dominante Hand zur Faust, beugst den Arm 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 dreh Deine Handflächen nach oben, ball die Hand zur Faust, beug den Arm 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.

### **Anderer Arm**

Geh nun mit Deiner Konzentration in den anderen Arm.

Wenn ich „Jetzt“ sage, spannst Du Deine Hand zur Faust, beugst den Arm und spannst den Bizeps an. Wenn ich „Gut“ sage, lässt Du wieder los, konzentrierst Dich auf das unterschiedliche Gefühl und spürst dem angenehmen Gefühl der Entspannung nach.

*Anspannung (etwa 10 Sekunden)*

Bitte „Jetzt“.

Nun dreh Deine Handflächen nach oben, ball die Hand zur Faust, beug den Arm und spann den Bizeps an. Spüre das Gefühl der Anspannung.

*Entspannung (etwa 30 Sek.)*

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.

### **Gesicht**

Wenn ich gleich „Jetzt“ sage, runzelst Du die Stirn, rümpfst die Nase, machst ein breites Grinsen und beisst die Zähne zusammen. 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“.

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.

## **Nacken**

Konzentriere Dich 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 10 Sekunden)*

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

*Entspannung (etwa 30 Sekunden)*

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.

## **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 Deine Schultern nach oben, schiebst die Schulterblätter nach hinten und spannst gleichzeitig den Bauch 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“. Lass alles wieder los. Lass die Muskeln ganz locker werden. Lass Dich einfach fallen und genieße das angenehme Gefühl der Entspannung.

## **Dominantes Bein**

Genieße noch ein wenig das angenehme Gefühl der Entspannung....

Und wende Deine Aufmerksamkeit nun Deinem dominanten Bein zu.

Wenn Du jetzt mit Deiner Konzentration in Deinem Bein bist, dann fühle Deinen Fuß,...spüre Deinen Unterschenkel, die Wade, das Schienbein,... wie fühlt sich das Knie an?, ...und wende Dich nun Deinem Oberschenkel zu.

Spüre wie er auf der Matte aufliegt... und wenn ich „Jetzt“ sage, drehst Du Deinen Fuß nach innen, krümmst die Zehen, ziehst deine Fußspitze nach oben und spannst gleichzeitig den Oberschenkel an.

*Anspannung (etwa 10 Sekunden)*

Und bitte „Jetzt“. Spüre die Anspannung in Deinem Fuß, in der Wade, am Schienbein, im Oberschenkel.

*Entspannung (etwa 30 Sekunden)*

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

### **Anderes Bein**

Gehe nun mit Deiner Konzentration in Dein anderes Bein.

Fühle Deinen Fuß,...spüre Deinen Unterschenkel, die Wade, das Schienbein,... wie fühlt sich das Knie an? ...und wende Dich nun Deinem Oberschenkel zu.

Spüre wie er auf der Matte aufliegt... und wenn ich „Jetzt“ sage, drehst Du Deinen Fuß nach innen, krümmst die Zehen, ziehst deine Fußspitze nach oben und spannst gleichzeitig den Oberschenkel an.

*Anspannung (etwa 10 Sekunden)*

Und bitte „Jetzt“. Spüre die Anspannung in Deinem Fuß, in der Wade, am Schienbein, im Oberschenkel.

*Entspannung (etwa 30 Sekunden)*

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

Lass jetzt alles los....fühle wie die Entspannung der Muskel 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 anfangen Arme und Beine zu strecken.

Bei „2“ atmest Du tief ein und aus.

Und bei „3“ öffnest Du die Augen.

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

Und „2“....atme tief ein und aus

Und „3“....öffne die Augen

Du bist wieder da.

(Dauer ca. 25 min)