

## Muskelentspannung

Setzen Sie sich in einen Stuhl mit Armlehnen und schliessen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Atem ruhig fliessen.

Beugen Sie nun einen Arm, ballen Sie die Hand zur Faust und spannen Sie die Muskeln des ganzen Armes an. Halten Sie die Spannung während einigen Sekunden und achten Sie darauf, wo genau Sie eine Anspannung spüren.

Lassen Sie die gesamte Anspannung los und legen Sie den Arm auf die Lehne. Achten Sie auf das Gefühl der Entspannung. Tun Sie nun dasselbe mit dem anderen Arm: Beugen - Faust ballen - Anspannen – Halten  
- Entspannen.

Strecken Sie ein Bein aus und heben Sie es an. Ziehen Sie zusätzlich die Fussspitze gegen sich.

Halten Sie die Anspannungen in Ober- und Unterschenkel einige Sekunden, lassen Sie dann los und stellen Sie den Fuss wieder flach auf den Boden.

Wiederholen Sie das mit dem anderen Bein.

Nun geht es um die Entspannung von Rücken und Hals. Setzen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie beide Schultern hoch und spüren Sie die Anspannung an den Schultern und am Hals.

Lassen Sie nach einigen Sekunden die Schultern wieder fallen und spüren Sie die Entspannung.

Drücken Sie nun Ihre Schulterblätter nach hinten. Spannen Sie Ihren Rücken zusätzlich an, indem Sie ein hohles Kreuz machen. Halten Sie die Anspannung einige Sekunden und lassen Sie dann los.

Spannen Sie nun Ihr Gesäss an. Spüren Sie, wie Sie etwas in die Höhe gehoben werden. Halten Sie die Anspannung einige Sekunden und lassen Sie dann los.

Halten Sie Hals und Kopf gerade und achten Sie darauf, wie viel Anspannung zu spüren ist. Versuchen Sie, indem Sie den Kopf neigen und drehen und immer die Spannung und eventuelle Veränderungen wahrnehmen.

Lassen Sie nun den Kopf nach vorne fallen und suchen Sie eine möglichst spannungsfreie Kopfhaltung. Möglicherweise brauchen Sie etwas Geduld, bis sich eine Entspannung einstellt.

Schliessen Sie die Augen, runzeln Sie die Stirn und ziehen Sie die Augenbrauen zusammen. Halten Sie die Anspannung einige Sekunden und lassen Sie dann los. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Stirn "glättet" und möglicherweise ein Lächeln auf Ihrem Gesicht erscheint.

Zum Schluss noch zu den Augen. Drücken sie die Augenlider fest zu und halten Sie die Anspannung. Lassen Sie die Augenlider locker, aber noch geschlossen und bewegen Sie die Augen im Kreis, bis Sie auch hier die Anspannung spüren. Dann lassen Sie jede Anspannung los, öffnen die Augen und lassen Ihren Blick wandern, wohin er will.

Machen Sie nun alle Übungen möglichst ohne Anleitung in Ihrem Rhythmus und in Ihrer Reihenfolge.