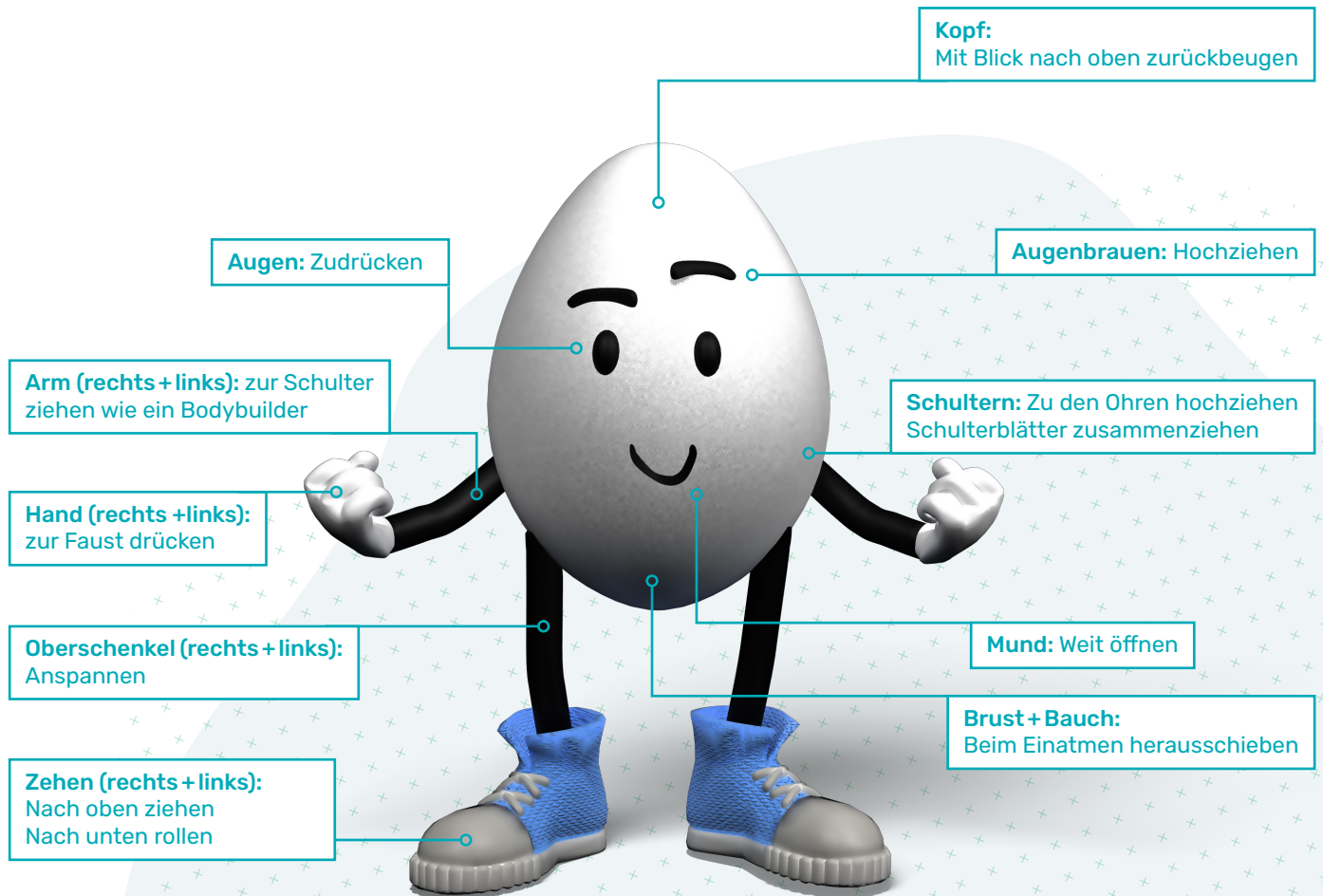


Kurzanleitung: Progressive Muskel-Relaxation (kurz: PMR)

Diese Übung zur Muskelentspannung kannst Du im Sitzen oder Liegen machen. Es werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen in Deinem Körper angespannt und nach kurzer Zeit entspannt.



Los geht's...

1. Atme tief durch die Nase ein und spanne nacheinander die verschiedenen Muskelgruppen an. Halte diese Anspannung für ein paar Sekunden.
2. Dann atme durch den Mund aus und entspanne die Muskelgruppe. Spann die Muskelgruppe nach kurzer Entspannung noch einmal an und versuch, noch fester zuzudrücken als zuvor.
3. Danach entspanne wieder und spüre nach, wie sich die Muskeln jetzt anfühlen. Wenn du ein Körperteil auf beiden Seiten angespannt und entspannt hast, wechsele zum nächsten. Die Reihenfolge der Muskeln kannst du dir aussuchen, so, wie es für dich angenehm ist.
4. Wenn du alle Körperteile nach und nach angespannt und entspannt hast, bleib noch kurz liegen oder sitzen und spüre die Entspannung in deinem Körper. Er ist jetzt ganz locker.
5. Atme zum Abschluss noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn du diese Entspannungsübung öfter machst, fällt es dir immer leichter, deinen Körper zu entspannen.
6. Genieß das Gefühl und mach entspannt weiter.