

# Progressive Muskelentspannung

Viele von Euch haben schon festgestellt, dass wenn Ihr viel Stress habt, Ihr einen steifen und manchmal auch schmerzenden Nacken bekommt. Die Psyche reagiert bei Stress sehr stark auf den Körper und setzt sich gerne in den Muskeln fest - daher die Anspannung. Doch nicht nur im Nacken, sondern am ganzen Körper legt sich Stress auf die Muskeln (nicht immer so spürbar). Deswegen sind wir in unserem Bewegungsspektrum eingeschränkt und wir können den Körper nicht 100-tig einsetzen!

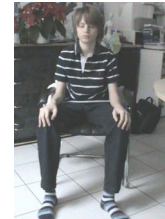
**Die nachfolgende Übung solltet Ihr daher fest in Euer Aufwärmprogramm integrieren:**

Möglichst locker und bequem auf den Stuhl setzen. Die Beine sollten angewinkelt und parallel nebeneinander stehen und sich nicht gegenseitig berühren. Die Füße berühren den Boden. Die Arme einfach auf den Oberschenkel ablegen. Rücken und Nacken gerade halten, so dass es bequem ist. Alle Muskeln so locker wie möglich halten. Wichtig das man sich locker und wohl fühlt.

Alles noch mal überprüfen, ob alles bequem und locker ist und gegebenenfalls korrigieren. **Augen schließen** und auf die **Atmung** achten:

**-einatmen und ausatmen -einatmen und ausatmen ...**

Mit jedem Atemzug wird man ein wenig ruhiger



Nun beide **Hände** und **Unterarme** gleichzeitig anspannen, indem man beide Hände zu Fäuste ballt:

**- Fäuste ballen - Spannung halten - halten -**



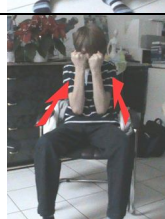
**und wieder locker lassen - ganz locker** und das angenehme Gefühl genießen, wenn sich die Muskulatur ganz von selbst entspannt und locker wird. Achtet auf die Empfindungen in den Unterarmen und Händen, in den Daumen, Zeigefingern, Mittelfingern, Ringfingern und den kleinen Fingern

**-Übung wiederholen-**



Jetzt beide **Oberarme** gleichzeitig anspannen Ellbogen anwinkeln als ob man Muskeln zeigen will:

**- anspannen - Spannung halten - halten**



**- und wieder locker lassen - ganz locker**

Beide Arme wieder auf die Oberschenkel ablegen.

Beide Arme sind jetzt ganz locker und entspannt.

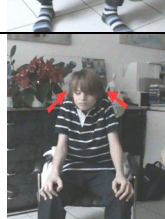
Man spürt wie die Oberarme schwerer werden, Unterarme und Hände fest auf den Beinen aufliegen


**-Übung wiederholen-**



Nun tief in den **Brustkorb** hineinatmen und dabei die **Schultern** hochziehen - die Spannung halten und auf die Muskelbereiche im Brust und Schulter- und Rückenbereich achten

**Spannung halten - halten -**



<p><b>ausatmen und wieder locker lassen</b> Genießen, wie die Spannung ganz von selbst und deutlich nachlässt - Beide Arme sind jetzt ganz locker und entspannt.</p> <p style="text-align: center;"><b>-Übung wiederholen-</b></p>	
<p>Jetzt mit der Konzentration auf die <b>Gesichtsmuskulatur</b>: Das ganze <b>Gesicht</b>, also versuchen die <b>Stirn, Nase, Wangen</b> und <b>Augenmuskulatur</b> gleichzeitig anzuspannen: <b>- Mundwinkel nach oben ziehen - Nase rausziehen - Augenbraune zusammenziehen - anspannen Spannung halten - halten -</b></p>	
<p><b>und wieder locker lassen</b> und spüren, wie sich jetzt alle Muskelbereiche langsam und ganz von selbst entspannen.</p> <p style="text-align: center;"><b>-Übung wiederholen-</b></p>	
<p>Jetzt beide <b>Beine</b> ganz gerade nach vorne strecken, die <b>Fersen</b> liegen dabei auf dem Boden auf. Die <b>Oberschenkel</b> und <b>Sitzmuskeln</b> anspannen <b>Spannung halten - halten - und wieder locker lassen</b></p>	
<p>Man spürt, wie die Spannung vom Gesäß an, bis in die Beine hinein deutlich nachlässt</p> <p style="text-align: center;"><b>-Übung wiederholen-</b></p>	
<p>Jetzt versuchen alle bisher angesprochenen Muskelbereiche gleichzeitig anzuspannen:</p> <p><b>Fäuste ballen</b> ( halten und jeweils zusätzlich) <b>Arme anwinkeln</b> , <b>Schultern an die Ohren, Mundwinkel an die Ohren, Augenbraun zusammen, Nase nach vorne,</b></p> <p><b>Beine lang strecken, Zehenspitzen nach vorne strecken, Oberschenkel und Sitzmuskulatur</b> anspannen, tief <b>einatmen, Schultern nach oben ziehen Fäuste ballen, die Gesichtsmuskulatur anspannen</b> <b>Spannung halten - halten -</b></p>	
<p><b>und wieder locker lassen</b></p> <p style="text-align: center;"><b>-Übung wiederholen-</b></p>	
<p>Tief durchatmen und in eine bequeme Sitzhaltung zurücksinken lassen Die Ruhe ein Moment lang genießen Arme und Beine dehnen und strecken, Augen öffnen !!!</p>	