

Progressive Relaxation – Langform: Wie Sie die Muskeln anspannen können

1. Übungsteil: Hände und Arme

- | | | |
|-----|----------------------------------|--|
| (1) | Dominante Hand und Unterarm | Hand zur Faust ballen |
| (2) | Dominanter Oberarm | Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) |
| (3) | Nichtdominante Hand und Unterarm | Hand zur Faust ballen |
| (4) | Nichtdominanter Oberarm | Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand) |

2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß

- | | | |
|-----|---------------|---|
| (5) | Füße | Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen |
| (6) | Unterschenkel | Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!) |
| (7) | Oberschenkel | Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben |
| (8) | Gesäß | Pobacken zusammendrücken |

3. Übungsteil: Kopf und Gesicht

- | | | |
|------|-----------------------------------|---|
| (9) | Stirn und Kopfhaut | Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen oder:
Augenbrauen zusammenziehen, sodass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten (»Zornesfalten«) entstehen |
| (10) | Augen und obere Wangenpartie | Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen (»rümpfen«) |
| (11) | Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund | Zähne aufeinander beißen, Lippen aufeinander pressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken |
| (12) | Hals und Nacken | Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen
oder:
Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur rechten (bzw. linken) Schulter
oder:
Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen (»das Ohr auf die Schulter legen«) |

4. Übungsteil: Schultern, Rücken, Brust, Bauch

- | | | |
|------|----------------------------------|--|
| (13) | Schultern und obere Rückenpartie | Schultern hochziehen (»bis zu den Ohren«)
oder:
Schulterblätter nach hinten unten drücken (»als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren«)
oder:
Schultern nach vorne vor die Brust ziehen |
| (14) | Brust | Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen |
| (15) | Untere Rückenpartie | Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird
oder:
den Rumpf nach vorne überbeugen |
| (16) | Bauch | Bauch hart machen (»als wolle man einen leichten Schlag abfangen«)
oder:
Bauchdecke einziehen
oder:
Bauchdecke nach außen wölben |