

Anleitung 4 Muskelgruppen mit Vergegenwärtigung und Zählverfahren

DIE KÖRPERREGIONEN

01

Beide Arme

Vorstellen von Spannungszuständen in den Armen (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannen würde) und dann wieder lockerlassen.

02

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Vorstellen von Spannungszuständen in den Gesichtsmuskeln (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannt) und dann wieder lockerlassen.

03

Nackenmuskulatur und Rumpf

Vorstellen von Spannungszuständen im Nackenbereich, in den Schultern, den oberen Rückenmuskeln, den Brustmuskeln sowie den Bauchmuskeln (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannt) und dann wieder lockerlassen.

04

Beide Beine

Vorstellen von Spannungszuständen in den Beinen (Vergegenwärtigung der Gefühle als ob man tatsächlich die Muskelgruppen anspannen würde) und dann wieder lockerlassen.

Zählverfahren

Von 1 - 10 zählen und die einzelnen Muskelgruppen nach und nach lockern und vollständig entspannen. Bei 1, 2 darauf achten, wie sich die Arme mehr und mehr entspannen. Bei 3, 4 die Konzentration auf die Gesichts- und Nackenmuskeln lenken, wie sie ganz glatt und locker werden. Bei 5, 6 auch die Brust, die Schultern, den Rücken und den Bauch entspannen. bei 7, 8 die Muskeln der Beine und Füße immer lockerer werden lassen. Bei 9, 10 alles ganz locker und entspannt werden lassen und mit jedem tiefen Atemzug noch mehr Entspannung im Körper wahrnehmen.