

Text für die Progressive Muskelentspannung

- 1** Schließe deine Augen.
Spanne deine rechte Hand an, indem du eine Faust machst.
Spürst du die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lass sie wieder los.
- 2** Spanne nun deinen rechten Arm an, indem du ihn leicht anwinkelst.
Fühlst du die Anspannung im Oberarm?
Halte die Spannung kurz und lass sie wieder los.
Spürst du, wie sich der Arm entspannt, immer mehr und mehr?
- 3** Mache nun mit deiner linken Hand eine Faust.
Mit dem nächsten Ausatmen öffnest du sie wieder.
Spüre, wie die Muskeln in der Hand ganz locker werden.
- 4** Spanne jetzt deinen linken Arm an, indem du ihn leicht anwinkelst.
Fühlst du die Anspannung?
Nun lass sie wieder los.
- 5** Kommen wir zum Gesicht.
Spanne deine Stirn an, indem du deine Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehst.
Lass die Anspannung kurz wirken.
Mit dem nächsten Ausatmen entspannst du wieder.
- 6** Spanne jetzt deine Augen an, indem du sie leicht zusammendrückst.
Spürst du die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen lass die Augenmuskeln wieder ganz locker.
- 7** Presse nun leicht die Zähne aufeinander.
Halte die Spannung kurz.
Nun entspanne wieder.
- 8** Drücke jetzt die Zunge leicht an den Gaumen.
Halte auch diese Spannung kurz.
Und entspanne wieder.
- 9** Bewege als Nächstes deinen Kopf leicht nach vorne. Bring dein Kinn in Richtung deiner Brust.
Spürst du die Anspannung?
Beim nächsten Ausatmen entspanne wieder.
- 10** Spanne nun deine Nackenmuskeln an, indem du deine Schultern nach oben ziehst.
Fühlst du die Anspannung?
Nun lass sie wieder los.

- 11** Jetzt kommen wir zur Bauchmuskulatur.
Spanne deine Bauchmuskeln an.
Spürst du die Anspannung?
Nun lass sie wieder locker.
- 12** Spanne jetzt deinen Rücken an, indem du den Bauch nach vorne schiebst und ein leichtes Hohlkreuz machst.
Fühlst du, wie deine Muskeln sich anspannen?
Beim nächsten Ausatmen lass wieder los.
- 13** Spanne nun deine Gesäßmuskulatur an.
Spürst du die Anspannung?
Nun wieder entspannen.
- 14** Kommen wir als Nächstes zu den Beinen.
Spanne deinen rechten Fuß an, indem du ihn leicht nach vorne beugst.
Halte die Spannung kurz.
Und entspanne wieder.
- 15** Spanne deine rechte Wade an, indem du deinen Fuß leicht nach oben ziehst.
Beim nächsten Ausatmen entspannst du wieder.
Spanne nun deinen rechten Oberschenkel an.
Beim nächsten Ausatmen lass wieder los.
- 16** Kommen wir jetzt zum linken Bein.
Spanne deinen linken Fuß an, indem du ihn leicht nach vorne beugst.
Fühlst du die Anspannung? Lass sie wieder los.
- 17** Spanne deine linke Wade an, indem du sie leicht nach oben ziehst.
Und nun entspanne wieder. Lass alle Anspannung aus deiner Wade entweichen.
- 18** Zum Abschluss spanne deinen linken Oberschenkel an.
Beim nächsten Ausatmen lass wieder los. Lass die Muskeln in deinem Oberschenkel ganz locker und entspannt.
- 19** Komme nun aus der Entspannung zurück.
Strecke und räkele dich, wie morgens beim Aufstehen.
Atme tief ein und aus.
- 20** Öffne nun deine Augen.
Du bist jetzt wieder ganz wach und frisch.

***Diesen Text können Sie nach Belieben
kürzen oder verlängern.***