

PMR mit vier Muskelgruppen im Sitzen

Bodyscan und ankommen

Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen ein.

Bequeme Kleidung ist wichtig. Also gerne die Gürtelschnalle lockern, Schuhe ausziehen. Warme Socken um warme Füße zu behalten sind wichtig. Brille abnehmen. Uhr ablegen.

Nimm eine angelehnte Sitzposition ein. Die Sitzhöhe ist optimal wenn die Beine einen rechten Winkel bilden. Die Füße stellst du bitte in einem bequemen Abstand fest auf den Boden.

Die Hände liegen locker auf den Lehnen oder ruhen auf den Oberschenkeln.

Den Kopf kannst Du leicht nach vorn sinken lassen oder vielleicht an der Kopflehne anlehnen.

Geh gedanklich noch einmal durch deinen Körper und mach dir bewusst wie du sitzt. Spüre nach wie deine Fußsohlen den Boden berühren. Deine Füße sind locker und entspannt. Deine Unterschenkelmuskulatur ist locker und entspannt. Wie fühlen sich deine Knie an? Deine Oberschenkelmuskulatur ist locker und entspannt. Spüre nach wie dein Gesäß deinen Stuhl berührt. Ist da noch etwas unbequem? Dann rutsche dich zurecht, damit du die nächste Zeit ungestört genießen kannst. Deine Bauchmuskulatur ist locker und entspannt und du spürst wie sich deine Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt... und beim Ausatmen wieder senkt. Atme jetzt ganz tief ein ... und ganz lang wieder aus. Atme Entspannung ein und alles an Anspannung in dir wieder aus. Spüre wie du mit jedem Ausatemzug tiefer und tiefer in deinen Stuhl sinkst, zunehmend hier ankommst und dich auf die Übung einlassen kannst. Spüre nach wie deine Schultern auf der Lehne aufliegen. Deine Arme haben rechts und links neben deinem Körper eine angenehme Position gefunden. Dein Kopf und dein Nacken haben eine bequeme Position gefunden.

Dein Unterkiefer ist leicht geöffnet. Die Wangenmuskulatur ist locker und entspannt.

Deine Augenlider sind sanft geschlossen und deine Stirn ist glatt und faltenfrei. Du bist ganz ruhig und entspannt und wir werden gleich mit der Übung beginnen. Dabei wirst du die Muskelgruppen anspannen die ich benenne und danach deutlich in die Entspannung hineinfühlen.

Arme

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in deine beiden Arme. Wenn ich gleich jetzt sage, dann balle beide Hände zu Fäusten, winkle beide Arme an und baue so die Spannung in deinen Unterarmen und Oberarmen auf. Und bitte jetzt. Beide Hände zur Faust ballen, Arme anwinkeln, Spannung halten. Kräftig halten. Ganz festhalten. Noch ein bisschen halten. Und wieder lösen. Öffne deine Hände. Lass die Arme wieder sanft nach unten sinken. Und spüre nach wie die ganze Anspannung aus deinen Armen abfließt. Muskel für Muskel ist locker und entspannt. Deutlich spürst du den Unterschied zwischen angespannter und entspannter Muskulatur. Und du verinnerlichst das angenehme Gefühl der Lockerheit. Nimm dir Zeit noch mehr zu entspannen. Lass ganz los. Deutlich spürst du wie sich angenehme Schwere in deinen Armen ausbreitet. Deine Arme werden schwerer, immer schwerer. Du wirst ganz ruhig und entspannt.

Gesicht und Nacken

Konzentriere dich nun auf deine Gesichtsmuskulatur, sowie deinen Nacken. Wenn ich gleich jetzt sage, machst du das Zitronengesicht. Du ziehst dazu deine Augenbrauen zusammen, kneifst die Augen fest zusammen und rümpfst die Nase, beißt die Zähne fest aufeinander, machst ein breites Grinsen und ziehst dein Kinn Richtung Brust und baust so die Spannung in deiner Nackenmuskulatur auf. Und bitte jetzt. Mach das Zitronengesicht.

Du ziehst dazu deine Augenbrauen zusammen, kneifst die Augen fest zusammen und rümpfst die Nase, beißt die Zähne fest aufeinander, machst ein breites Grinsen und ziehst dein Kinn Richtung Brust und baust so die Spannung in deiner Nackenmuskulatur auf. Kräftig halten. Ganz fest halten. Noch ein bisschen. Und wieder lösen. Lass den Kopf wieder leicht hängen oder lehne ihn an. Und spür dem angenehmen Gefühl der Entspannung nach. Wie sich Muskel für Muskel lockert und löst und entspannt. Deutlich spürst du den Unterschied zwischen angespannter und entspannter Muskulatur. Und du genießt das angenehme Gefühl der Lockerheit. Wenn du magst kannst du deinen Unterkiefer wieder leicht lösen. Nimm dir Zeit noch mehr zu entspannen. Lass ganz los.

Oberkörper

Du bist ganz ruhig und entspannt und gehst nun mit deiner Konzentration deinen Oberkörper hinein. Wenn ich gleich jetzt sage, holst du noch einmal tief Luft, ziehst die Schultern nach oben, bringst die Schulterblätter auf dem Rücken zusammen. Zusätzlich spannst du deine Bauchmuskulatur an und kannst auch die Gesäßmuskulatur mit einbeziehen. Und bitte jetzt. Tief einatmen, Schulter nach oben ziehen und auf dem Rücken zusammenbringen, Bauch -und Gesäßmuskeln anspannen. Anspannung halten. Der Kopf darf unten bleiben und dabei atmen. Halten. Ganz fest halten und weiteratmen. Noch ein bisschen halten. Und wieder lösen. Lass alles wieder ganz locker werden. Und spüre nach wie die ganze Anspannung aus dem Oberkörper abfließt. Muskel für Muskel wird locker, weich und entspannt. Deutlich spürst du den Unterschied zwischen angespannt und entspannt. Und du genießt das angenehme Gefühl der Lockerheit. Nimm dir Zeit noch mehr zu entspannen. Lass ganz los. Deutlich spürst du wie sich auch in deinem Oberkörper zunehmende Schwere ausbreitet. Neben deinen Armen ist dein gesamter Oberkörper ganz schwer.

Beine

Du wirst ganz ruhig und entspannt und konzentrierst dich nun auf deine Beine. Wenn ich gleich jetzt sage drückst du beide Fersen in den Boden, ziehst die Fußspitzen nach oben, krallst zusätzlich die Zehen ein und drehst die Fußspitzen nach innen und baust so die Spannung in beiden Beinen auf. Und bitte jetzt. Beide Fersen in den Boden drücken, Zehen nach oben, krallen, eindrehen. Spannung halten. Kräftig halten. Ganz fest halten. Noch ein bisschen. Und wieder lösen. Lass die Beine und Füße wieder sanft nach unten sinken. Und spüre nach wie die Anspannung aus deinen Oberschenkeln über deine Unterschenkel hinab in deine Füße abfließt. Muskel für Muskel ist locker glatt und entspannt. Deutlich spürst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur und du genießt das angenehme Gefühl der Lockerheit. Auch in deinen Beinen spürst du, wie sich zunehmend ein angenehmes Schweregefühl einstellt. Deine Beine werden zunehmend schwerer. Und schwerer. Dein gesamter Körper ist nun ruhig, entspannt und schwer.

Pause

Ich möchte dich einladen, diesen Zustand noch eine Zeitlang zu genießen. „PAUSE“

Rückholung

Vielleicht hörst du leise Geräusche in deinem Umfeld. Spürst die Matte unter dir und merkst es ist langsam Zeit zurückzukehren. Dazu zähle ich langsam bis drei. Bei 1 kannst du dich recken und strecken bei 2 atme noch einmal ganz tief ein und wieder aus. Und bei 3 öffnest du in deinem Tempo deine Augen und bist wieder hier.

1. Du kannst dich jetzt recken und strecken
2. Atme nochmal tief ein und wieder aus
3. Öffne deine Augen und du bist wieder hier.