

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Progressive Muskelentspannung - Anleitung

Progressive Muskelentspannung - Anleitung

Zu den beliebtesten Entspannungstechniken zählt die Progressive Muskelentspannung. Anleitung dazu erhält man am besten durch zertifizierte Trainer. Sie können die Übungen aber auch leicht selbst zu Hause durchführen.

Im Teil 1 zur Progressiven Muskelentspannung hatte ich Ihnen die Grundlagen dieser Technik zur Entspannung beschrieben. Lesen Sie heute, wie eine Übung zur Progressiven Muskelentspannung genau abläuft und was Sie dabei beachten sollten.

Muskelverspannungen können auch auf Magnesiummangel zurückgeführt werden. Beachten Sie deshalb unser Angebot: Magnesiumzitat.

Vorbereitung

Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 30 Minuten niemand stört. Sie können liegen oder bequem sitzen. Tragen Sie lockere Kleidung. Schließen Sie ihre Augen und achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollte ruhig und gleichmäßig fließen. Dann wandeln Sie durch Ihren Körper. Können Sie irgendwo verspannte Muskelgruppen fühlen? Los geht's!

Übungen

Spannen Sie die unten beschriebenen Muskelgruppen in Ihrem Körper jeweils für ungefähr fünf bis zehn Sekunden an. Es reicht, wenn die Anspannung normal stark ist. Wenn Sie sich dabei innerlich sagen: „Jetzt, halten, halten, halten, halten...loslassen“, können Sie die Anspannung gedanklich leiten. Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie die Muskelgruppen für 30 Sekunden.

Anleitung für die Langform

Im Folgenden finden Sie die Progressive-Muskelentspannungs-Anleitung für die sogenannte Langform-Übung Schritt für Schritt. Jeder Stichpunkt ist dabei eine einzelne Anspannungsübung:

Arme und Hände

- Beginnen Sie mit Ihrer dominanten Hand und ballen diese zu einer Faust. Das trainiert auch den Unterarm.
- Spannen Sie den Oberarm an, indem Sie den Unterarm Richtung Himmel anwinkeln und den Oberarm gegen den Brustkorb drücken.
- Führen Sie dasselbe mit Hand und Oberarm der anderen Körperseite durch.

Füße, Beine und Po

- Wenn Sie die Zehen zusammenkrallen, spannen sich Ihre Füße an.
- Damit die Unterschenkel bearbeitet werden, beugen Sie den Spann Richtung Fußboden.
- Heben Sie das Bein gerade an. Das spannt die Oberschenkelmuskulatur.
- Wiederholen Sie es für die andere Seite.
- Die Hinternpartie trainieren Sie dann, indem Sie beide Pobacken zusammendrücken.

Gesicht und Kopf

- Runzeln Sie die Stirn und ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Spannen Sie Ihren Scheitel an.
- Für die Augenpartie schneiden Sie ruhig ein paar Grimassen. Rümpfen Sie die Nase und kneifen die Augen bis auf eine kleine Öffnung zusammen.
- Beißen Sie ihre Zähne normal aufeinander und pressen Sie die Lippen zu. Machen Sie den Mund weit auf, als wolle der Unterkiefer den Hals berühren.
- Für Hals und Nacken ziehen Sie die Schultern hoch und drücken den Hals nach hinten.

Oberkörper, Rücken und Bauch

- Führen Sie beide Schultern leicht nach hinten.
- Die Brustmuskeln spannen Sie anschließend an, wenn Sie ganz tief einatmen.
- Lassen Sie die Bauchmuskulatur hart werden und steuern etwas mit den Lendenmuskeln dagegen.

- Machen Sie ein Hohlkreuz, das spannt den unteren Rücken an.
- Abschließend spannen Sie noch einmal alles an.

Anleitung am Übungsende

Wandern Sie nach der Übung nochmal ganz bewusst in jede trainierte Muskelgruppe. So erhalten Sie sich die Entspannung länger und profitieren den restlichen Tag von der Progressiven Muskelentspannung.

Anleitung zur Rücknahme

Für die Rücknahme atmen Sie am besten tief ein und aus. Strecken Sie sich. Dehnen Sie alle Gliedmaßen, als wächten Sie gerade auf. Sagen Sie sich, dass die Übung beendet ist. So werden Sie wieder wach und können den Tag aktiv weitergestalten.