

PMR

Einleitung:

Bequeme Position einnehmen. Savasana oder mit angestellten Beinen.

Induktion über die Atmung/Aufmerksamkeit von außen nach innen lenken/ das Spüren in den Körper bzw. die Auflagepunkte.

Nochmal erinnern, dass immer nur zu 50% angespannt werden soll, nicht mit voller Kraft.

Hauptteil:

(Jeweils 7 sek. halten, mit der Ausatmung lösen, 30 sek. entspannen und spüren)

Bsp:

Nun lenke deine Aufmerksamkeit zu deiner rechten Hand und dem Unterarm. Nimm erst einmal wahr, was du dort fühlen kannst. Vielleicht entdeckst du eine Schwere oder Wärme oder ein Kribbeln oder etwas ganz anderes.... Nun spanne deine rechte Hand an indem du sie zur Faust ballst und somit auch Spannung im Unterarm entsteht. Halte die Spannung...atme ein...und mit der Ausatmung löst du sie wieder. Entspanne ganz bewusst und nimm den Unterschied wahr, wie sich deine feste Hand bis eben noch angefühlt hat und wie sie nun ganz locker wird. (30 Sekunden) Du gibst nun erneut Spannung auf den Unterarm und die rechte Hand, diesmal öffnest du die Hand und drückst sie nach unten auf die Unterlage. Nimm wahr wo nun die Spannung spürbar wird und wie sich das anfühlt...atme etwas tiefer ein...und mit der Ausatmung lasse wieder ganz los.

1 – rechte Hand + Unterarm (Faust, offene Hand nach unten drücken)

2 – rechter Oberarm (Faust zur Schulter führen)

3 – linke Hand + Unterarm

4 – linker Oberarm

5 – Stirn (1x Augenbrauen hoch, 1x Augenbrauen zur Mitte)

6 – mittlere Gesichtspartie (Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Mund spitz)

7 – Lippen + Zunge, Kiefer (1x Zunge an den Gaumen pressen, 1x Zähne zusammen beißen und Mundwinkel runter ziehen)

8 – Nacken (Hinterkopf auf die Unterlage drücken)

9 – Schultern, Brust (Schulterblätter auf die Unterlage drücken)

10 – Bauch , Rücken (Bauch nach innen ziehen, unteren Rücken fest auf den Boden drücken)

11 – Beckenboden, Gesäßmuskulatur (Körperöffnungen verschließen, nach innen oben ziehen, Po fest)

12 – rechter Oberschenkel (Fuß flexen)

13 – rechter Unterschenkel (Ferse auf den Boden drücken)

14 – rechter Fuß (Fuß kneifen)

15 – linker Oberschenkel

16 – linker Unterschenkel

17 – Linker Fuß

Und nun spanne noch einmal den ganzen Körper an. Gib Spannung auf die Füße, Waden, Oberschenkel, halte den Bauch, mach die Arme fest, das Gesicht anspannen, alles kräftig anspannen. Augen aufreißen, Mund auf, Zunge raus...und wieder locker lassen.

Genussphase...ca. 3-5 Minuten Stille

Rücknahme: mit etwas lauterer Stimme.

Nun beginne wieder tiefer zu atmen und somit ganz zurückzukehren hier in diesen Raum, in diesem Moment. Du kannst dich wieder bewegen, mit den Zehen wackeln und den Fingern, Hände und Füße kreisen lassen, Arme und Beine strecken.