

## **Progressive Muskelentspannung (PMR/PME)**

### **Übungsanleitung Progressive Muskelentspannung (PMR/PME)**

Bitte legen Sie sich auf den Rücken.

Die Unterlage sollte nicht zu weich und trotzdem bequem sein.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung.

Sie sollten während dieser Übung nicht gestört werden und es sollte Ihnen angenehm warm sein.

Die Beine liegen etwas auseinander. Ihre Füße fallen locker nach außen.

Die Arme befinden sich etwas abseits vom Körper.

Ihre Handflächen zeigen nach oben.

Wenn Ihnen das unangenehm ist. können Sie die Hände natürlich auch anders hinlegen.

Atmen Sie ganz tief in den Bauch.

Beim Einatmen sagen Sie sich Entspannen.

Beim Ausatmen lassen Sie den Körper in den Boden sinken.

Heben Sie nun ein wenig das rechte Bein und spannen Sie alle Muskeln im Bein an.

Die Anspannung sollte fest sein aber. keine Schmerzen verursachen.

Halten Sie Anspannung. fühlen Sie die Spannung im Bein.

Und lassen Sie nun das Bein wieder absinken.

Heben Sie alle Spannungen auf.

Spüren Sie wie sich das gesamte Bein vollkommen entspannt.

Heben Sie nun das linke Bein ein wenig an und spannen Sie alle Muskeln im Bein an.

Halten und fühlen Sie die Spannung im ganzen Bein.

Und lassen Sie das Bein wieder runter. Spüren Sie. wie alle Spannungen aus dem Bein entweichen und wie es angenehm schwer wird.

Nun heben Sie bitte das Becken und spannen Sie die Beckenmuskeln und den unteren Rücken stark an.

Fühlen Sie die Spannung.

Und lassen Sie das Becken wieder sinken.

Heben Sie jetzt den Brustkorb etwas hoch.

Wölben Sie den Rücken und ziehen Sie die Schulterblätter am Rücken zusammen.

Spüren Sie die Spannung im Rücken.

Und lassen Sie los. kommen Sie mit dem Rücken wieder herunter.

Fühlen Sie die Entspannung im unteren Rücken.

Spannen Sie nun die Bauchmuskeln und die Brustmuskeln an.

Spannen Sie stark an.

Fühlen Sie die Spannung.

Und lassen Sie los. Spüren Sie. wie sich Ihr Bauch und Ihre Brust ganz entspannt.

Spüren Sie wie die Muskeln herab sinken.

Nun heben Sie die Arme etwas an.  
Spannen möglichst alle Muskeln in beiden Armen an und ballen die Hände zu Fäusten.  
Fassen Sie noch etwas fester.  
Und lassen Sie los.  
Spüren Sie die angenehme Schwere und Entspannung in den Armen.

Nun ziehen Sie die Schultern hoch zum Kopf und spannen die Schultermuskeln und die Nackenmuskeln stark an.  
Fühlen Sie die Spannung in Schultern und Nacken.  
Und lassen Sie los.  
Die Schultern fallen wieder herunter.  
Der Nacken fühlt sich ganz entspannt an.  
Spüren Sie die Entspannung.

Drehen Sie den Kopf nach rechts bis Sie auf Widerstand stoßen.  
Kurz halten.  
Und nun drehen Sie den Kopf nach links.  
Kurz halten.  
Und den Kopf wieder zur Mitte bringen.

Ziehen Sie nun das ganze Gesicht zusammen. als ob Sie eine Grimasse schneiden möchten.  
Alle Gesichtsmuskeln werden zusammengezogen.  
Fühlen Sie die Anspannung in den Gesichtsmuskeln.  
Und entspannen Sie das Gesicht.  
Fühlen Sie die Entspannung und Durchblutung in den Gesichtsmuskeln.

Der ganze Körper fühlt sich nun ganz entspannt an.  
Achten Sie darauf. dass kein Muskel mehr angespannt ist.  
Gehen Sie kurz mit Ihrer Aufmerksamkeit  
zu den Füßen  
zu den Händen  
Zu den Schultern.  
Zum Gesicht  
und zum Kiefer.

Wir beginnen nun mit unserer **Reise durch den Körper**.  
Fühlen Sie sich in das jeweilige Körperteil ein und wiederholen Sie geistig 2 bis 3 mal.  
Dass dieses Körperteil warm und entspannt ist.  
Ihr Unterbewusstsein wird Sie dadurch bei Ihrer Entspannung stark unterstützen.

Spüren Sie Ihre **Füße und Zehen** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Füße sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Unterschenkel** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Unterschenkel sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Knie** und sagen Sie sich 3 mal.

Meine Knie sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Oberschenkel** und sagen Sie sich.  
Meine Oberschenkel sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihr **Gesäß** und sagen Sie sich.  
Mein Gesäß ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Unterleib** und sagen Sie sich.  
Mein Unterleib ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Rücken** und sagen Sie sich 3 mal.  
Mein Rücken ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Bauch** und sagen Sie sich 3 mal.  
Mein Bauch ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Hände** und sagen Sie sich 3mal.  
Meine Hände sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Arme** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Arme sind warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Nacken** und sagen Sie sich 3mal.  
Mein Nacken ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Mund** und Ihren **Kiefer** und sagen Sie sich 3 mal.  
Mein Mund ist warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Wangen** und sagen Sie sich.  
Meine Wangen sind ganz warm und entspannt.

Spüren Sie Ihre **Stirn** und sagen Sie sich.  
Meine Stirn ist ganz entspannt.

Spüren Sie Ihre **Augen** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Augen sind ganz entspannt.

Spüren Sie Ihre **Nase** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Nase ist ganz entspannt.

Spüren Sie Ihre **Ohren** und sagen Sie sich 3 mal.  
Meine Ohren sind ganz warm und entspannt.

Spüren Sie Ihren **Hinterkopf** und sagen Sie sich 3 mal.  
Mein gesamter Hinterkopf ist ganz entspannt.

Entspannen Sie nun die ganze **Kopfhaut** und sagen Sie sich.  
Mein ganzer Kopf ist angenehm entspannt.

Bitte prüfen Sie ob Sie ganz wach und bewusst sind.  
Sagen Sie sich kurz innerlich

Ich bin ganz wach und bewusst.

Nun reisen wir weiter ins **Innere des Körpers**.

Spüren Sie einfach in das Innere des Körpers und registrieren Sie alles was sich dort meldet.

Dann sagen Sie sich 3 mal kurz die jeweilige Entspannungsformel.

Ihr Unterbewusstsein wird die Entspannung dort für Sie erledigen.

Spüren Sie in Ihren **Unterleib** hinein.

Sagen Sie sich 3mal. Mein ganzer Unterleib ist vollkommen entspannt.

Spüren Sie in Ihren **Bauch** hinein.

Stellen Sie sich den Magen und den Darm vor.

Sagen Sie sich 3 mal. Mein gesamter Bauchraum ist vollkommen entspannt.

Spüren Sie nun in Ihre **Lungen** hinein.

fühlen Sie Ihr Herz.

Sagen Sie sich 3 mal. Meine gesamte Lunge und mein Herz sind vollkommen entspannt.

Spüren Sie nun in Ihren **Hals** hinein. spüren Sie Ihre Kehle.

Sagen Sie sich 3 mal. Mein gesamter Halsraum ist vollkommen entspannt.

Spüren Sie nun in Ihren **Kopf** hinein. fühlen Sie das Gehirn. Sagen Sie sich 3 mal. Mein Gehirn ist vollkommen entspannt.

Nun fühlen Sie Ihren **ganzen Körper**.

Sagen Sie sich 3 mal. Mein gesamter Körper ist vollkommen entspannt.

Bitte achten Sie darauf. dass Sie ganz wach und bewusst sind.

Wir machen nun eine kleine Reise zu einem **ruhigen See** bei herrlich angenehmen Wetter.

Stellen Sie sich diesen See vor Ihrem geistigen Auge vor.

Sie liegen auf einer Liege mit Blick auf den spiegelglatten See.

Es weht kein Lüftchen. vollkommene **Ruhe** beherrscht diesen Ort.

Die Aussicht ist ganz weit und klar.

**Ihr Geist wird so wie der See.**

Genießen Sie diese Ruhe. Klarheit und Weite in vollkommener innerer Stille.

Ihr Geist wird dabei immer tiefer entspannen.

Stellen Sie sicher. dass Sie ganz **wach** und **bewusst** sind. Sagen Sie sich.

Ich bin ganz wach und bewusst.

Wir **vertiefen** nun noch die Entspannung. indem wir unsere Atemzüge zählen. Bitte lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke.

spüren Sie. wie sich die Bauchdecke beim Einatmen anhebt.

Greifen Sie nicht in den **Atem** ein. sondern lassen Sie den Atem ganz automatisch geschehen.

Zählen Sie nun von 18 herunter und genießen Sie anschließend die tiefen innere Stille.

Atmen Sie ein und sagen Sie sich innerlich 18. Atmen Sie aus

Atmen Sie ein und zählen Sie 17. Atmen Sie aus.

Zählen Sie so runter bis 1 und spüren Sie ganz bewusst und entspannt in die tiefen Ruhe hinein.

15  
14  
13  
12  
11  
10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

Bleiben Sie noch ein wenig liegen.  
Atmen Sie etwas tiefer in Bauch ein.  
Sagen Sie sich innerlich.  
Ich freue mich auf den weiteren Tag.  
Ich fühle mich voller Energie und Freude.

Atmen Sie jetzt ganz tief ein.  
spüren Sie den Atem im ganzen Körper.  
Strecken Sie Ihre Arme und Beine aus.  
Öffnen Sie die Augen.

Drehen Sie sich auf die Seite und kommen Sie langsam hoch.  
Nehmen Sie Ihren entspannten Zustand mit in den weiteren Tag.

**Ende der Übungsanleitung**