

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Einübung in die Progressive Muskelentspannung

Bearbeitet von
Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

überarbeitet 2015. Buch. 160 S. Hardcover
ISBN 978 3 608 94578 2
Format (B x L): 15,3 x 15,6 cm
Gewicht: 256 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Die Langform in 17 Schritten

(Darstellung ohne die zahlreichen Abbildungen)

Die nachfolgende Anleitung orientiert sich an der am weitesten verbreiteten Variante der amerikanischen Psychologieprofessoren Bernstein und Borkovec. Sie umfaßt in der Langform insgesamt 17 verschiedene Muskelgruppen.

Probieren Sie die nachfolgenden Anweisungen am besten während des Lesens schon einmal aus. Es kommt im Moment lediglich darauf an zu verstehen, wie Sie ganz gezielt bestimmte Muskelpartien in Ihrem Körper anspannen können. Spannen Sie die Muskulatur so fest an, daß Sie die Spannung deutlich spüren, aber nur so fest, daß es Ihnen nicht wehtut. Halten Sie die Spannung jeweils sieben bis neun Sekunden lang und atmen Sie normal weiter. Lassen Sie die Spannung danach wieder aus Ihrer Muskulatur heraus.

1. Aktivere Hand und Unterarm

Sie beginnen mit der Hand, mit der Sie üblicherweise auch im »richtigen Leben« verstärkt zufassen. Wir nennen sie daher die »aktivere Hand«.

Beim Anspannen der Hand ist auch der Unterarm beteiligt - die Muskelpartien, die Sie also als erste anspannen werden, sind die Ihrer aktiveren Hand und Ihres Unterarms.

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie mit Ihrer aktiveren Hand eine Faust machen.

2. Aktiverer Oberarm

Die zweite Muskelgruppe, die Sie anspannen, ist Ihr aktiverer Oberarm.

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie den Oberarm an Ihren Oberkörper heranziehen.

Wenn Sie im Liegen üben, können Sie den Oberarm auch gegen die Unterlage drücken.

3. Andere Hand und Unterarm

Sie wechseln jetzt zu Ihrem anderen Arm und beginnen wieder mit Ihrer Hand und Ihrem Unterarm.

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie mit Ihrer Hand eine Faust machen.

[.]

Nachdem Sie nun wissen, wie Sie Ihre Armmuskeln anspannen können, geht es mit Ihrem Gesicht weiter. Ihre Gesichtsmuskeln werden in drei Schritten angespannt - zuerst die Stirn, dann der mittlere Gesichtsbereich und abschließend der untere Gesichtsbereich.

Auch die folgenden Übungen können Sie sofort ausprobieren.

5. Stirn

Spannen Sie Ihre Muskulatur an, indem Sie Ihre Augen brauen fest nach oben ziehen.

6. Obere Wangenpartie und Nase

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie Ihre Augen zusammenkneifen und die Nase rümpfen.

Wenn Sie die Nase rümpfen, wird sich automatisch Ihr Mund leicht öffnen. Geben Sie diesem Impuls nach, denn dann können Sie die Bewegung intensiver ausführen.

7. Untere Wangenpartie und Kiefer

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie Ihre Zähne zusammenführen und die Mundwinkel nach außen ziehen. Sie können die Übung noch verstärken, wenn Sie Ihre Zunge gegen den Gaumen

drücken.

Führen Sie diese Bewegung vor dem Spiegel aus und überprüfen Sie, ob Ihre Zähne sichtbar sind, wenn Sie die Mundwinkel nach außen ziehen. Achten Sie darauf, daß Sie die Zähne wirklich nur zusammenführen, vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung von einem Blatt Papier, das noch zwischen Ihre Zähne paßt.

8. Nacken und Hals

Das Anspannen Ihrer Hals- und Nackenregion geschieht durch eine Bewegung, die Sie ausführen und deren Ausführung Sie gleichzeitig zu verhindern versuchen. Durch diese doppelte Spannung werden alle Hals- und Nackenmuskeln optimal angesprochen. Am einfachsten ist es, wenn Sie diese Übung vor dem Spiegel ausführen. Die Bewegung ist dann richtig, sobald sich durch das Anspannen der Muskeln ein Doppelkinn bildet.

Spannen Sie die Muskulatur an, indem Sie Ihr Kinn Richtung Brust drücken und gleichzeitig verhindern, daß das Kinn die Brust berührt.

Die Halswirbelsäule bleibt bei der Bewegung gerade, die Nackenmuskeln werden ganz lang, und die Muskeln auf der Halsvorderseite verkürzen sich.

Wenn Sie diese Übung im Liegen ausführen, hebt sich der Kopf nur ein klein wenig von der Unterlage ab.

Ihr Rumpf wird in drei Schritten von oben nach unten angespannt. Sie beginnen mit der Schulterpartie einschließlich Ihrem oberen Brust- und Rückenbereich, es folgt die Bauch- und die Rückenregion und im Anschluß daran der Gesäß- und Beckenbodenbereich.

Viele Menschen halten beim Anspannen dieser drei Rumpfreigionen automatisch ihren Atem an, um die Spannung deutlicher zu spüren. Testen Sie, was für Sie besser ist, und üben Sie dann entsprechend mit fließendem Atem oder atmen Sie tief ein, halten den Atem an und spannen dann erst die Muskulatur an.

[.]