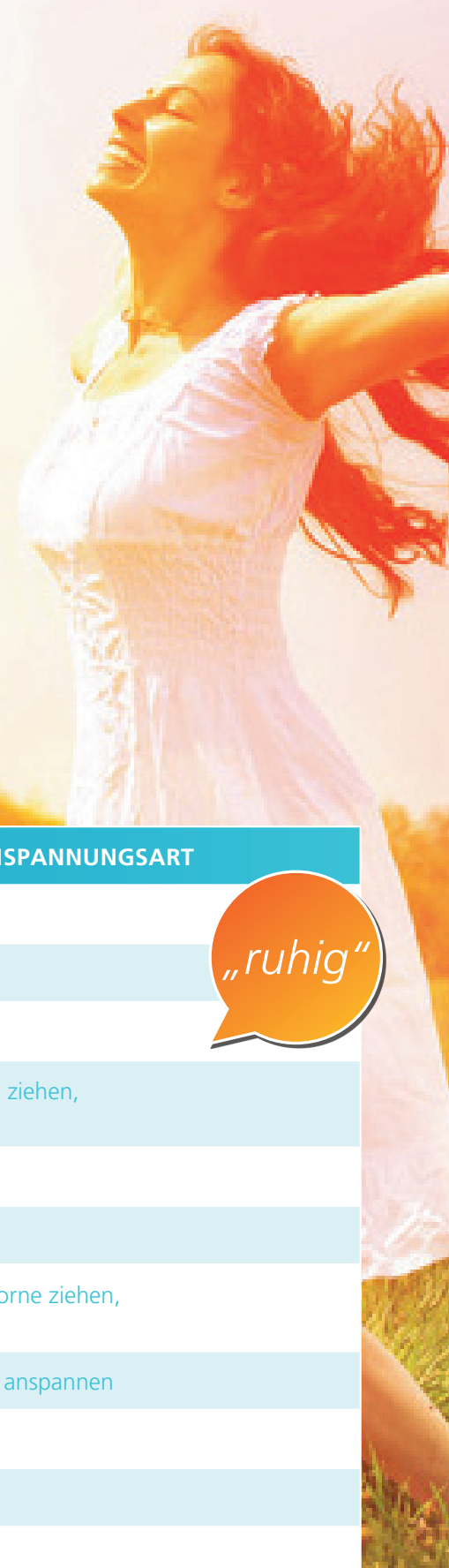


ANLEITUNGSTIPPS

- Suchen Sie sich einen ruhigen und gemütlichen Ort aus.
- Legen Sie sich hin oder nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein.
- Beginnen Sie mit einigen tiefen Atemzügen, so werden Sie locker und werden eine angenehme Schwere verspüren.
- Die jeweilige Muskelgruppen wird für 5 Sekunden angespannt. Danach entspannen Sie für etwa 30 Sekunden, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen.
- Spannen Sie die Muskeln nicht zu stark an, es soll nicht verkrampfend wirken. Vielmehr sollten Sie den Muskel spüren, merken wo er sitzt und dann mit leichter Spannung in den Muskel gehen.
- Zusätzlich zu den Übungen können Sie das Wort „ruhig“ sagen. Dies hilft Ihnen noch tiefer in die Entspannung zu kommen.
- Machen Sie diese Übung täglich und Sie werden merken, wie gut Ihnen diese Entspannungsmethode tun wird.



„ruhig“

KÖRPERTEILE	REIHENFOLGE DER MUSKELGRUPPEN UND ANSPANNUNGSART
Hand und Unterarm	Faust ballen, den Unterarm anspannen
Stirn	Augenbrauen heben, Stirn runzeln
Augen und Nase	Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen
Mund und Kiefer	Zähne aufeinanderbeißen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Zunge gegen den Gaumen drücken
Nacken und Hals	Kopf gegen die Unterlage drücken
Schultern	Schultern hochziehen
Rücken	Machen Sie einen runden Rücken, Schultern nach vorne ziehen, Rückenmuskulatur anspannen, Rücken strecken
Brust	Tiefer Atemzug und Luft anhalten, Brustmuskulatur anspannen
Bauch	Bauch anspannen und einziehen
Oberschenkel	Anspannen
Unterschenkel und Fuß	Zehenspitzen anziehen