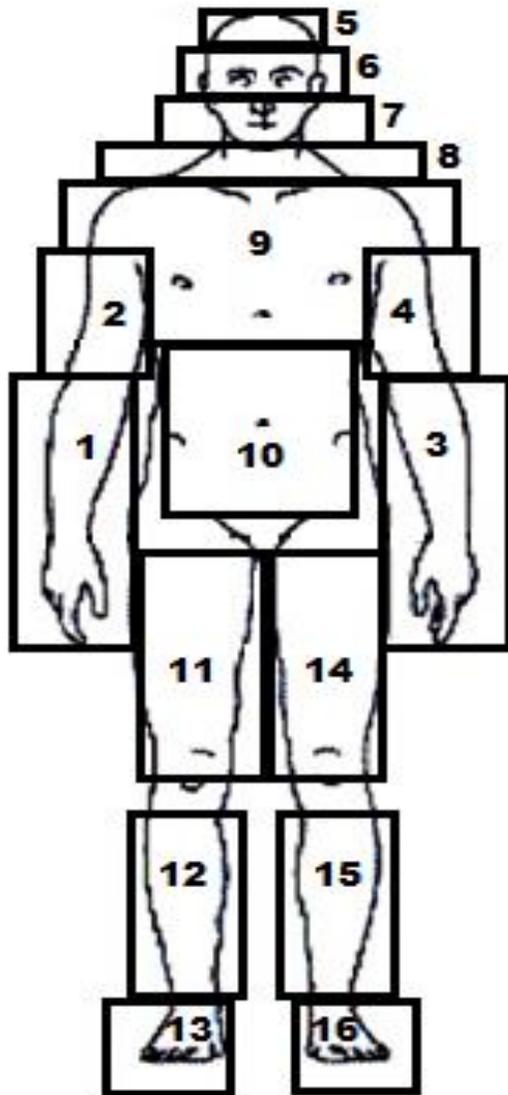


## Progressive Muskelrelaxation



Die Muskulatur wird der Reihe nach erst für ca. 7 Sekunden stark angespannt um danach für 30 Sekunden die Entspannung gezielt wahrnehmen zu können.

1	Bei Rechtshändern, beginnen mit der rechten Hand und Unterarm. Faust ballen, sodass auch ein Ziehen im Unterarm entsteht. Nach 7 Sekunden entspannen und sich auf die eintretende Entspannung konzentrieren. Die angenehmen Gefühle der Entspannung wahrnehmen.
2	Rechten Oberarm anspannen, als Hilfe Oberarme gegen den Körper pressen und dabei Unterarme möglichst entspannt lassen.
3	Linke Hand und linken Unterarm anspannen
4	Linken Oberarm anspannen
5	Stirn, Augenbrauen stark hochziehen und für die Entspannung etwas mehr Zeit lassen als bei den anderen Körperpartien.
6	Obere Wangen und Nase, Augen zusammenkneifen und gleichzeitig die Nase rümpfen
7	Untere Wangen, Kiefer, Zähne zusammenbeißen, Mundwinkel stark zurückziehen
8	Nacken und Hals, Kinn zur Brust ziehen und vordere sowie hintere Muskulatur von Hals und Nacken anspannen (Zittern könnte erfolgen). Falls es nicht funktioniert, Kopf nach hinten gegen Wand pressen oder nach vorn gegen die Hand.
9	Brust, Schultern, Rücken, tief einatmen, Luft anhalten und Schultern zurückziehen
10	Bauchmuskulatur, Bauch hart machen wie bei einem Magenbox
11	Rechten Oberschenkel anspannen, kann gegen den Boden gepresst werden
12	Waden hinten, Gewicht auf Fussballen verlagern, vorne die Zehen nach oben ziehen
13	Rechten Fuss strecken, nach innen drehen und Zehen beugen
14	Linker Oberschenkel
15	Linker Waden
16	Linker Fuss