

Muskelentspannungstraining (Kurzform)

Wann reagieren Muskeln?
Welche Muskeln reagieren?

= Ermöglichen Bewegung
= lassen durch Umsetzung von
Nervenbefehlen Koordination von Körper,
Geist und Seele zu



➤ Psychosomatik

-Gedanken und Gefühle sind mit Muskeln
verbunden → wir spüren diese und können
sie regulieren (Ausdrucksbewegung,
Gestik und Mimik)

➤ -Muskulatur ist an Körperprozesse gebunden (Fehlhaltung)

➤ Feststellung des Spannungszustandes

- Verhärtungen
- Schmerzen
- Druckempfindlichkeit
- eingeschränkte Beweglichkeit

➤ Übungen

-im Sitzen oder Stehen jedes
Körperteil/ jede Körperregion
langsam und gleichförmig bewegen

Sind diese
Bewegungen
problemlos
möglich?



➤ Und jetzt... trainieren!

1. Sorge für ein paar Minuten
Störungsfreiheit!
2. Suche eine bequeme Sitzposition
auf einem Stuhl oder eine
Liegeposition (Lagerungshilfen,
z.B. eine Knierolle) können
hilfreich sein
3. Atme zunächst 5-6 Atemzüge
ruhig ein und aus!
4. Schließe die Augen und beginne
dann mit einem Gedankenfokus,
angespannte Muskeln
aufzuspüren
5. Korrigiere notfalls die Sitz- oder
Liegeposition
6. Spanne nun die erste
Muskelgruppe fest an: Schultern
nach oben ziehen, Fäuste bilden,

Arme anbeugen- halte diese
Spannung für ca. 7 Sekunden an
- danach mit einer betonten
Ausatmung die Anspannung
wieder lockern, Arme und Hände
ablegen (im Sitzen auf dem
Schoß), Schultern fallen lassen

7. In dieser Entspannungsphase für
ca. 60 Sekunden bleiben und die
Lockerung spüren
8. Gehe nun im gleichen Rhythmus
mit weiteren Muskelgruppen vor!

-Kopf und Nackenbereich (Stirn
runzeln, Augenbrauen nach oben
ziehen, Mund breit ziehen, Kinn
in Richtung Brust beugen)

-Brust- und Bauchbereich
(Schultern nach hinten und unten
drücken, Brust und
Bauchmuskeln anspannen)

-Füße und Beine (Fußzehen
nach oben ziehen, Beine auf die
Unterlage pressen)

9. Bleibe noch ca. 3 Minuten in der
Entspannungshaltung liegen oder
sitzen, das entspannte Gefühl
wahrnehmen- dann strecken und
recken und langsam aufstehen!