

Progressive Muskelentspannung

Du könntest dich also jetzt schon auf den Rücken legen für die progressive Muskelentspannung. Wenn du es vorziehst, kannst du es auch im Sitzen machen.

Lege dich auf den Rücken und entspanne. Du kannst dich hinlegen auf den Boden, auf eine Matte oder einen Teppich, oder auch auf ein Sofa oder eine Matratze. Du kannst den Kopf auf eine Decke geben. Was manchmal ganz angenehm ist: Du kannst auch ein oder zwei Kissen unter die Kniekehlen geben, das ist für viele ganz entspannend. Es kann auch eine gerollte Decke sein oder ein Kopfkissen, so wie es für dich angenehm ist. Du kannst aber auch einfach direkt auf dem Boden liegen, oder deiner Matratze, oder eben auf einem großen Sofa.

Liege also so, dass du die nächsten 10-15 Minuten ruhig und entspannt liegen kannst. Die Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben, Schultern weg von den Ohren, Nacken lang. Und jetzt gehen wir durch die einzelnen Körperteile, in diesen 5 Schritten: Zunächst spürst du den betreffenden Körperteil, dann spannst du ihn an, dann hältst du ihn angespannt, dann lässt du langsam los und spürst dann, wie er sich entspannt anfühlt.

Spüre also jetzt die rechte Hand. Jetzt spanne die rechte Hand und den Unterarm langsam an, mache eine Faust, und spanne nun den Unterarm an, mache die Faust sehr stark, spüre wie es ist, den Muskel anzuspannen. Jetzt halte die Spannung, spüre wie die Anspannung im Unterarm und der rechten Hand sich anfühlt. Jetzt lasse ganz langsam los, spüre, wie es sich anfühlt wenn Unterarm und Finger sich entspannen, und wie sie entspannt sind.

Jetzt spüre die linke Hand und den linken Unterarm. Spanne jetzt den linken Unterarm an indem du eine Faust machst mit der linken Hand, spanne die linke Hand fest an, spüre wie es ist, anzuspannen, halte die Spannung, spüre die Spannung in Faust und Unterarm. Lasse langsam los und spüre wie es ist, wenn Unterarm und Finger, Handfläche ganz entspannen, und spüre nach, wie sich die Entspannung anfühlt in Hand und Unterarm.

Jetzt spüre den rechten Arm, von den Fingern bis zur Schulter und spanne jetzt den ganzen Arm an. Mache wieder eine Faust und drücke gleichzeitig den Unterarm gegen den Boden und spüre die Anspannung des Armes. Halte die Spannung etwas, spüre die Spannung...und lasse langsam los, spüre wie es sich anfühlt, wenn sich die Muskeln des Armes entspannen...und entspannt sind.

Spüre jetzt den linken Arm von den Fingern bis zur Schulter. Dann spanne die Muskeln des linken Armes an, mache wieder eine Faust und drücke auch den Arm gegen den Boden und spüre alle Muskeln die du jetzt anspannen kannst, spüre das Anspannen, halte die Spannung, spüre die Muskeln des Armes angespannt...lasse ganz langsam los und spüre wie die Muskeln des Armes entspannen...und entspannt sind.

Jetzt spüre dein Gesicht von Kinn bis zu Stirn und Scheitel. Jetzt spanne die Gesichtsmuskeln an, indem du alle Muskeln zur Nasenspitze hin zusammengibst, auch die Augenbrauen zusammengibst, Stirn runzelst und Wangen zur Nasenspitze zusammengibst, spüre die Anspannung, halte die Anspannung...lasse ganz langsam los, spüre, wie es sich anfühlt, wenn die Muskeln des Gesichts sich entspannen...und entspannt sind.

Jetzt spüre Hals und Nacken. Jetzt ziehe das Kinn zum Brustkorb hin und drücke sanft den Hinterkopf gegen den Boden oder das Kissen, spüre die Anspannung im Nacken...und lasse langsam los und spüre wie es sich anfühlt, wenn die Nackenmuskeln entspannen...und entspannt sind.

Jetzt spüre den ganzen Rücken und Rumpf, von Gesäß, unterer Rücken, mittlerer Rücken bis zum oberen Rücken. Und jetzt ziehe die Schulterblätter zusammen, spanne auch die Bauchmuskeln an, spanne das Gesäß an, spüre die Muskeln des Rumpfes sich anspannen und halte die Spannung, fühle, wie sie angespannt sind...lasse langsam los, spüre wie es sich anfühlt wenn die Rumpfmuskeln entspannen...und entspannt sind.

Spüre das rechte Bein von den Zehen über Unterschenkel bis Oberschenkel. Jetzt ziehe die Zehen Richtung Kopf und spanne das Bein an, drücke auch die Fersen in den Boden hinein, spanne die Muskeln des rechten Beines an, fühle die Anspannung....lasse ganz langsam los, fühle wie es sich anfühlt wenn die Muskeln des rechten Beines sich entspannen...und entspannt sind.

Jetzt spüre das linke Bein, von den Zehen bis Unterschenkel, Oberschenkel, Hüfte. Spanne das linke Bein an, ziehe die Zehen zum Knie hin und spanne die Muskeln des linken Beines an, drücke auch die Ferse oder das Knie in den Boden oder das Kissen, spüre die Anspannung, halte sie noch etwas...und spüre wie die Muskeln des linken Beines langsam entspannen...und entspannt sind.

Genieße dieses wunderbare Entspannungsgefühl im ganzen Körper. Spüre die Entspannung in den Füßen und Unterschenkeln, spüre die Entspannung in den Oberschenkeln, Gesäß, im unteren und oberen Rücken, spüre die Entspannung in Bauch und Brust. Spüre die Entspannung in den Fingern, Händen, Unterarmen und Schultern. Während du weiter ruhig liegst, spüre die Entspannung in Kehle, im Nacken, in den Kiefergelenken, in den Wangen. Spüre die Entspannung in den Augen, in der Stirn, Entspannung in den Schläfen, in den Ohren, Hinterkopf und Scheitel. Spüre die Entspannung in deinem ganzen Körper und genieße diesen Zustand der Entspannung ein paar Minuten lang in der Stille. Stille.

[...]

Dann vertiefe wieder den Atem, bleibe aber noch einen Moment lang ruhig liegen und sprich innerlich Affirmationen wie „Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag. Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag.“ Dann bewege langsam die Füße, bewege die Hände, strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus, dehne, strecke und räkele dich, drehe dich auf die linke Seite...und dann setze dich langsam auf.

Wir wollen gemeinsam „Om“ sagen. Om ist ein Laut, den wir im Yoga benutzen, um Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen, und auch um aus Entspannung positive Kraft erwachsen zu lassen. „Om...Om...Om...“

Ein altindischer Segensspruch lautet „Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.“ In Sanskrit wird er wie folgt gesungen: „Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Lokah Samasta Sukhino Bhavantu. Om Shanti, Shanti, Shanti.“ Shanti heißt Frieden. Frieden für Körper, Geist und Seele.