

PMR

Progressive Muskelrelaxation – ca. 25 Minuten

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten 25 Minuten ungestört bist. Du kannst bequem auf dem Rücken liegen oder auf einem Stuhl sitzen. Lege deine Hände locker neben deinen Körper oder entspannt auf deine Oberschenkel.

Wenn du möchtest, schließe nun deine Augen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um anzukommen.

Spüre den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage. Es gibt nichts zu leisten und nichts zu erreichen. Diese Zeit gehört ganz dir.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme ruhig durch die Nase ein und entspannt wieder aus. Lass deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.

Mit jeder Ausatmung darf dein Körper ein wenig mehr zur Ruhe kommen.

Pause von etwa einer Minute.

Nun beginnen wir mit der Progressiven Muskelrelaxation.

Bei jeder Muskelgruppe spannst du die Muskeln für etwa fünf Sekunden kräftig, aber niemals schmerzhaft an. Anschließend lässt du die Spannung langsam los und beobachtest für etwa zwanzig bis dreißig Sekunden das Gefühl der Entspannung.

Wenn dir eine Übung unangenehm ist oder Schmerzen verursacht, lasse sie einfach aus und entspanne den Bereich nur bewusst.

Hände

Lenke deine Aufmerksamkeit zu beiden Händen.

Balle nun beide Hände langsam zu Fäusten.

Spüre die Kraft in deinen Fingern und Handflächen.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und jetzt öffne die Hände wieder ganz langsam.

Lass alle Spannung los.

Nimm wahr, wie sich Wärme, Schwere oder ein angenehmes Kribbeln ausbreiten können.

Pause von etwa einer Minute.

Unterarme und Oberarme

Beuge nun beide Arme leicht an und spanne deine Unterarme und Oberarme an.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und löse langsam.

Lass die Arme schwer werden.

Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Pause von etwa einer Minute.

Schultern

Ziehe nun beide Schultern langsam nach oben in Richtung deiner Ohren.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und lass die Schultern sanft nach unten sinken.

Vielleicht fühlen sie sich jetzt etwas leichter an.

Pause von etwa zwei Minuten.

Gesicht

Runzle nun vorsichtig die Stirn.

Kneife die Augen sanft zusammen.

Ziehe die Lippen leicht zusammen, ohne zu pressen.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und entspanne dein gesamtes Gesicht.

Lass die Stirn weich werden.

Entspanne deine Augen.

Entspanne deinen Kiefer.

Lass die Zunge locker im Mund ruhen.

Pause von etwa zwei Minuten.

Nacken

Drücke den Hinterkopf ganz leicht gegen die Unterlage oder lehne ihn sanft gegen die Rückenlehne.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und löse langsam.

Lass deinen Nacken weich werden.

Pause von etwa einer Minute.

Brust und oberer Rücken

Atme nun etwas tiefer ein und spanne dabei sanft den Brustkorb an.

Halte den Atem nicht an, sondern bewahre eine angenehme Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Atme ruhig aus.

Spüre, wie sich Brustkorb und oberer Rücken entspannen.

Pause von etwa zwei Minuten.

Bauch

Ziehe nun deinen Bauch sanft nach innen.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und lasse den Bauch wieder ganz locker.

Erlaube deinem Atem, frei und mühelos zu fließen.

Pause von etwa zwei Minuten.

Gesäß

Spanne nun beide Gesäßmuskeln gleichzeitig an.

Halte die Spannung.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und entspanne wieder vollständig.

Spüre, wie dein Becken schwer in die Unterlage sinkt.

Pause von etwa einer Minute.

Oberschenkel

Drücke nun beide Oberschenkel leicht gegeneinander oder spanne sie kräftig an.

Halte.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und löse langsam.

Spüre die Entspannung in deinen Beinen.

Pause von etwa zwei Minuten.

Unterschenkel

Ziehe nun deine Fußspitzen leicht in Richtung deiner Knie.

Dadurch spannen sich deine Waden an.

Halte.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und entspanne.

Lass deine Füße wieder locker werden.

Pause von etwa zwei Minuten.

Füße

Krümme nun sanft deine Zehen.

Spüre die Spannung in deinen Füßen.

Halte.

Fünf ... Vier ... Drei ... Zwei ... Eins ...

Und lasse vollständig los.

Spüre beide Füße gleichzeitig.



+49 (0)176 61056655



coaching@michaelbrickmann.de



www.michaelbrickmann.de

„Ich begleite und unterstütze Sportler*innen dabei, individuelle Lösungen für ihre Herausforderungen zu finden. Gemeinsam gestalten wir diesen Weg so, dass man ihn mit Freude, Balance und mehr Leichtigkeit gehen kannst.“

Vielleicht fühlen sie sich angenehm warm oder angenehm schwer an.

Pause von etwa zwei Minuten.

Den ganzen Körper wahrnehmen

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen gesamten Körper.

Von den Füßen bis zum Kopf.

Nimm wahr, welche Bereiche sich besonders entspannt anfühlen.

Vielleicht bemerkst du ein Gefühl von Wärme.

Vielleicht Schwere.

Vielleicht einfach Ruhe.

Es gibt nichts zu bewerten.

Genieße einfach diesen Moment.

Lass deinen Atem ruhig fließen.

Mit jeder Ausatmung darf dein Körper noch ein wenig mehr loslassen.

Pause von etwa vier Minuten.

Abschluss

Beginne nun langsam, deine Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurückzubringen.

Vertiefe deinen Atem.

Bewege sanft deine Finger.

Bewege deine Zehen.

Kreise langsam deine Schultern.

Vielleicht möchtest du dich ein wenig strecken oder gähnen.

Nimm dir alle Zeit, die du brauchst.

Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

Nimm dieses Gefühl von Ruhe und Entspannung mit in deinen weiteren Tag.

Danke, dass du dir diese Zeit für dich selbst geschenkt hast.