



Ich halte dich!

Muskel- und Atementspannung

Die folgenden Übungen kannst du im Sitzen oder Liegen durchführen. Suche dir dafür eine ruhige Umgebung und nimm eine entspannte Körperhaltung ein, in der du eine Weile bleiben kannst. Du kannst die Hände auf die Oberschenkel legen, wenn du sitzt, oder neben deinen Körper, wenn du liegst. Achte darauf, dass du gerade sitzt und der Rücken angelehnt ist, oder flach auf dem Boden liegt.

Höre nun einmal in deinen Körper hinein: Lass deine Muskeln so locker wie möglich werden. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen. Wenn du sie lieber offen lassen möchtest, konzentriere dich auf einen fixen Punkt. Jetzt atme einmal ganz tief durch die Nase ein, bis sich dein Bauch wie ein voller Luftballon anfühlt, dann atme durch den Mund und die Nase ganz tief wieder aus.



5 Sekunden warten

Jetzt mache deine beiden Hände zur Faust und drücke kräftig, als wolltest du zwei Zitronenhälften auspressen. Beuge die Arme und führe deine Hände zu den Schultern, sodass die Anspannung von den Händen über die Unterarme bis in die Oberarme und Schultern gelangt. Achte auf die Spannung. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.



5 Sekunden warten

Und nun beim nächsten langen Ausatmen entspanne die Hände und Arme langsam wieder. Stell dir vor, die Zitronenhälften kullern weg. Lass die Hände vollkommen locker werden und wieder auf deine Oberschenkel oder neben deinen Körper sinken. Deine Hände und Arme sind schwer und warm. Genieße die Entspannung jetzt im Unterschied zu der Anspannung von eben. Achte auch auf kleine Veränderungen, die du wahrnehmen kannst, wenn sich deine Muskeln mehr und mehr entspannen.



10 Sekunden warten

Atme ruhig und gleichmäßig weiter und spüre, wie du dich mit jedem Ausatmen noch weiter entspannst und sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer weiter ausbreitet.



15 Sekunden warten

Achte nun auf dein Gesicht: Stell dir vor, eine Fliege sitzt auf deiner Nase. Zieh die Nase hoch, kneife die Augen fest zusammen, sodass die Stirn faltig wird. Beiße fest die Zähne aufeinander, drücke die Zunge im Mund nach oben und ziehe die Mundwinkel zu den Ohren. Achte auf die Spannung. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.



5 Sekunden warten

Und nun beim nächsten langen Ausatmen lasse langsam wieder los und alle Muskeln im Gesicht wieder locker werden. Achte auf den Unterschied zwischen der Anspannung von eben und der Entspannung, die sich jetzt einstellt.



10 Sekunden warten

Atme ruhig und gleichmäßig weiter und spüre, wie du dich mit jedem Ausatmen noch weiter entspannst und sich das angenehme Gefühl der Entspannung immer tiefer und tiefer ausbreitet.



15 Sekunden warten

Nun achte auf deinen Hals und die Muskeln im Rücken: Ziehe jetzt die Schultern nach oben möglichst nah zu den Ohren und ziehe gleichzeitig die Schultern nach hinten, als wolltest du zwischen den Schulterblättern einen Ball einklemmen. Nimm dabei die Spannung in den Schultern und in deinem Rücken wahr. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.



Sekunden warten

Bringe deine Schultern beim nächsten langen Ausatmen wieder in die Ausgangslage und lass alle Muskeln locker werden. Spüre, wie sich die Entspannung in deinen Schultern und im Rücken immer weiter ausbreitet. Der Hals ist entspannt, der Kiefer, das Gesicht, die Arme angenehm warm und schwer. Du hast ein angenehmes Gefühl der Entspannung, das sich immer weiter in dir ausbreitet. Du fühlst dich wohl.



Sekunden warten

Atme ruhig und gleichmäßig weiter und beobachte die tiefer und tiefer werdende Entspannung.



Sekunden warten

Konzentriere dich nun auf deinen Bauch, Po und deine Beine: Ziehe deine Bauchmuskeln fest zusammen. Der Bauch wird ganz hart, alles prallt von ihm ab. Ein anderes Kind könnte sogar drauf stehen. Spanne nun auch die Muskeln in Po und Beinen an. Schiebe die Fersen fest von dir weg und ziehe die Zehen in Richtung Nasenspitze. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig. Halte die Spannung.



Sekunden warten

Nun löse die Anspannung beim nächsten langen Ausatmen. Bauch, Beine und Po entspannen sich mehr und mehr. Achte auf den Unterschied zwischen der Anspannung von eben und der Entspannung von jetzt. Die Entspannung wird tiefer und tiefer. Alle Verkrampfungen im Körper lösen sich auf. Dein Körper wird immer schwerer und ist angenehm warm. Nimm die Ruhe wahr, die in dir aufkommt. Du bist ganz entspannt und es geht dir gut.



Sekunden warten

Atme ruhig und gleichmäßig weiter.



Sekunden warten.

Spanne für einen Moment deinen ganzen Körper an: Hände und Arme, Nase, Stirn und Kiefer, Schultern und Rücken, Bauch, Beine und Po. Achte auf die starke Anspannung und halte sie noch ein wenig fest.



Sekunden warten

Und nun lass alles wieder locker werden. Entspanne deinen ganzen Körper. Alles wird locker. Nach der Anspannung von eben strömt nun die Entspannung immer weiter: Durch die Beine, dann durch den Bauch über die Schultern in den Rücken und die Arme bis ins Gesicht und jede einzelne Fingerspitze. Dein ganzer Körper wird immer schwerer und wärmer. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du fühlst dich wohlig müde und genießt dieses Gefühl.



Sekunden warten

Komm jetzt langsam aus der Entspannung heraus, in deinem Tempo. Atme einmal ganz tief ein und aus, strecke dich mit Armen und Beinen, gähne einmal kräftig und öffne dann die Augen.