Jacobson'sche Muskelkontraktions-Übung

Legen Sie sich relaxt hin und atmen Sie tief ein, dabei sollten Sie sich am besten auf den höchsten Scheitelpunkt Ihres Kopfes konzentrieren.

Beim Ausatmen legen Sie Ihr Augenmerk auf Ihren Bauch.

Das machen Sie ein paar Atemzüge lang.

Die Atmung ist langsam und regelmäßig.

Jetzt verschieben Sie beim Einatmen Ihren Konzentrationsfokus auf Ihre Hände und ballen beide ganz kräftig zur Faust.

Dadurch spannen Sie automatisch auch die Unterarme fest an.

Fühlen Sie jetzt die Anspannung?

Halten Sie die Fäuste kräftig gespannt, gehen Sie bist zur Schmerzgrenze – aber keinesfalls zú weit.

Halten Sie den Atem in dieser Zeit kurz an.

Beim Ausatmen lockern Sie die Anspannung in Ihren Fäusten und Unterarmen und genießen das angenehme Gefühl der sich lösenden Spannung in Ihren Händen und Unterarmen.

Jetzt verschieben Sie beim Einatmen Ihren Konzentrationsfokus auf Ihre Oberarme.

Dadurch spannen Sie automatisch auch den Nacken fest an.

Fühlen Sie jetzt die Anspannung?

Halten Sie die Oberarme kräftig gespannt, gehen Sie bist zur Schmerzgrenze – aber keinesfalls zu weit.

Halten Sie den Atem in dieser Zeit kurz an.

Beim Ausatmen lockern Sie die Anspannung in Ihren Oberarmen und dem Nacken und genießen das angenehme Gefühl der sich lösenden Spannung in Ihren Oberarmen und dem Nacken.

Jetzt verschieben Sie beim Einatmen Ihren Konzentrationsfokus auf Ihren Rücken.

Dadurch spannen Sie automatisch auch die Brust fest an.

Fühlen Sie jetzt die Anspannung?

Halten Sie den Rücken kräftig gespannt, gehen Sie bist zur Schmerzgrenze – aber keinesfalls zu weit.

Halten Sie den Atem in dieser Zeit kurz an.

Beim Ausatmen lockern Sie die Anspannung in Ihrem Rücken und der Brust und genießen das angenehme Gefühl der sich lösenden Spannung in Ihrem Rücken und Brust.

Jetzt verschieben Sie beim Einatmen Ihren Konzentrationsfokus auf Ihre Bauchmuskulatur.

Dadurch spannen Sie automatisch auch Ihre Lenden fest an.

Fühlen Sie jetzt die Anspannung?

Halten Sie die Bauchmuskeln kräftig gespannt, gehen Sie bist zur Schmerzgrenze – aber keinesfalls zu weit.

Halten Sie den Atem in dieser Zeit kurz an.

Beim Ausatmen lockern Sie die Anspannung in Ihrem Bauch und den Lenden und genießen das angenehme Gefühl der sich lösenden Spannung in Ihrem Bauch und Ihren Lenden.

Jetzt verschieben Sie beim Einatmen Ihren Konzentrationsfokus auf Ihre Oberschenkel.

Dadurch spannen Sie automatisch auch die Unterschenkel und Füße fest an.

Fühlen Sie jetzt die Anspannung?

Halten Sie die Oberschenkel kräftig gespannt, gehen Sie bist zur Schmerzgrenze – aber keinesfalls zu weit.

Halten Sie den Atem in dieser Zeit kurz an.

Beim Ausatmen lockern Sie die Anspannung in Ihren Oberschenkeln und den Unterschenkeln und den Füßen und genießen das angenehme Gefühl der sich lösenden Spannung in Ihren Oberschenkeln, Unterschenkeln und den Füßen.

Dieses Gefühl und Gespür ist der Schlüssel.

Da die Energie der Aufmerksamkeit folgt, sammelt sich Ihr ganzes Bewusstsein erst in dem angespannten und schließlich im gelockerten Körperteil.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Hände warm werden – spüren Sie die hochsteigende Wärme in Ihren Händen.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Arme warm werden.

Arme und Hände werden nun ganz schwer.

Spüren Sie die angenehme Schwere in Armen und Händen.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihr Nacken warm wird – spüren Sie die hochsteigende Wärme in Ihrem Nacken.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihr Rücken warm wird.

Nacken und Rücken sind nun ganz schwer.

Spüren Sie die angenehme Schwere in Ihrem Nacken und Rücken.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Brust warm wird – spüren Sie die hochsteigende Wärme in Ihrer Brust.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihr Bauch warm wird.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Ihre Lenden warm werden.

Brust, Bauch und Lenden werden nun ganz schwer.

Spüren Sie die angenehme Schwere auf Ihrer Brust, Ihrem Bauch und Ihren Lenden.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Beine warm werden – spüren Sie die hochsteigende Wärme in Ihren Beinen.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Ihre Füße warm werden.

Beine und Füße werden nun ganz schwer.

Spüren Sie die angenehme Schwere in Beinen und Füßen.