

Ausgangsstellung:

Lege Dich gerade auf eine Unterlage in einer möglichst bequemen Haltung. Die Füße fallen ein wenig auseinander, die Arme liegen parallel zum Körper, Handflächen ruhen auf der Unterlage, der Kopf hat eine angenehme Lage, und die Augen sind leicht geschlossen. Nimm einige tiefe Atemzüge durch die Nase und atme langsam wieder aus. Beobachte, wie die Luft kühl durch die Nase einströmt und - vom Körper erwärmt - wieder hinausfließt. Beobachte auch, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder langsam senkt.

Die erste Muskelgruppe umfasst beide Hände, Unterarme und Oberarme:

- Beide Arme im Ellbogen anwinkeln, mit den Händen Fäuste bilden, die Arme an den Körper herandrücken und die Schultern etwas nach hinten unten ziehen
- Die Spannung sieben Sekunden halten, ruhig dabei weiteratmen
- Entspanne für 60 Sekunden gleichzeitig Hände, Unterarm und Oberarm und achte auf das Gefühl in den Händen und Armen: ein leichtes Kribbeln, vielleicht ein Gefühl von Schwere und Wärme

Die zweite Muskelgruppe umfasst die gesamte Gesichts- und Nackenmuskulatur:

- Stirn runzeln, Augen fest zukneifen, die Nase rümpfen, die Zähne aufeinander beißen, den Mund ganz breit werden lassen, die Mundwinkel zur Seite ziehen, das Kinn etwas in Richtung Brustbein und den Kopf nach hinten oben ziehen
- Die Spannung sieben Sekunden halten, ruhig dabei weiteratmen
- Danach Augenbrauen, Kopfhaut, Stirn, Augen, Nase und Kiefer wieder ganz locker lassen
- Entspanne für 60 Sekunden die gesamte Gesichts- und Nackenmuskulatur und den oberen Schulterbereich

Die dritte Muskelgruppe umfasst Brustkorb, Schultern, gesamten Rücken und Bauch:

- Zieh die Schultern nach hinten und gleichzeitig etwas nach unten, lass den Bauch und den Rücken hart werden
- Die Spannung sieben Sekunden halten ruhig dabei weiteratmen
- Entspanne für 60 Sekunden gleichzeitig die gesamte Brust-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur

Die vierte Muskelgruppe besteht aus der Muskulatur beider Füße, beider Unter- und beider Oberschenkel:

- Beuge die Zehen weg vom Gesicht, bis die Fuß- und Wadenmuskeln gespannt sind, drehe dabei die Füße so, bis du die Außenkante der Fußsohle in den Boden hineindrücken kannst
- Übe so viel Druck aus, dass die Füße fixiert sind und spanne nun zusätzlich die Oberschenkelmuskulatur an, als wolltest du den Fuß auf dem Boden nach vorn von dir wegschieben
- Die Spannung sieben Sekunden halten ruhig dabei weiteratmen
- Entspanne für 60 Sekunden gleichzeitig die Fuß- und Beinmuskulatur

Lass in der Entspannungsphase das angenehme Gefühl für drei bis vier Minuten auf den ganzen Körper überfließen.

- in die Arme und Hände, bis in die Fingerspitzen
- in das Gesicht, in den Hals und Nacken
- in die Schultern, den ganzen Rücken hinunter
- in den Bauch
- in die Beine, bis in die Füße, hin zu den Zehenspitzen

Abschließend den Körper kurz durchbewegen, über die Seite langsam aufstehen!