

Entspannungsübungen

Praxis für Physiotherapie Silvio Krebs

Reichsstraße 30

99734 Nordhausen

Telefon: 03631/466100

E-Mail:

silvio@physiotherapie-krebs.de



meae manus vident - Meine Hände sehen

Jede Übung kann auch allein durchgeführt werden und sollte dabei 5-mal wiederholt werden.

1. Hände

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Ballen Sie dann Ihre Hände zu Fäusten und drücken Sie so fest zu, wie Sie nur können. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Händen vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Händen für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

2. Arme

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Spannen Sie die Arme fest an, indem Sie sie strecken oder beugen. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Armen vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Armen für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

3. Nacken

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Schultern vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Schultern für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

4. Stirn

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Ziehen Sie die Augenbrauen Richtung Stirn. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihrer Stirnmuskulatur vollkommene Entspannung.
- Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrer Stirn für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

5. Augen

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Kneifen Sie Ihre Augen fest zu. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Augen vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Augen für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

6. Mund

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Öffnen Sie den Mund so weit wie möglich. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihrem Mund vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrem Mund für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

7. Rücken

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Richten Sie sich auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Rücken vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrem Rücken für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

8. Bauch

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Spannen Sie den Bauch an, in dem Sie ihn einziehen. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Bauch vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrem Bauch für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

9. Gesäß

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Spannen Sie das Gesäß fest an. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihrem Gesäß vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrem Gesäß für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

10. Füße

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Beugen Sie die Zehen Richtung Fußsohle. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Füßen vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Füßen für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

11. Waden

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Ziehen Sie die Zehen und Füße zu sich, die Beine bleiben gestreckt. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Waden vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Waden für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.

12. Beine

Im Liegen oder Sitzen möglich.

→ Spannung aufbauen!

- Atmen Sie langsam und tief ein.
- Drücken Sie die Knie Richtung Boden und spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur fest an. Halten Sie die Spannung 5 bis 7 Sekunden.
- Achten Sie darauf, nur die ausgewählte Muskelgruppe zu beanspruchen. Der Rest des Körpers sollte so locker wie möglich bleiben.

→ Muskeln entspannen!

- Nach den genannten 5 bis 7 Sekunden lassen Sie die Muskelanspannung schnell los und schenken Ihren Oberschenkeln vollkommene Entspannung. Atmen Sie gleichzeitig tief aus.

Spüren Sie, wie Ihre Muskeln ganz locker werden? Fühlen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?

Das Nachspüren ist der wichtigste Teil der ganzen Übung. Verinnerlichen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihren Oberschenkeln für mindestens 30 bis 45 Sekunden.

Möglicherweise ist es für Sie zunächst ungewohnt, in aller Ruhe bei sich und Ihren Empfindungen zu bleiben. Auch wenn Sie beginnen nervös zu werden, konzentrieren Sie sich und führen Sie die Übung Schritt für Schritt durch.