Merkblatt zur 11er Trainingsform der Progressiven Relaxation

Einnehmen der Körperhaltung

1. Einstellung der Beine („Beine breit")
2. Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen
3. Im Oberkörper zusammensinken, Augen schließen
4. Auspendeln und Ruhepunkt finden
5. Unterarme auf Oberschenkel

Die 11 Übungsbestandteile

Beachte durchgängig: 3 bis 6 Sekunden anspannen, 15 bis 20 Sekunden entspannen!

1. *Hände und Unterarme:* Fäuste ballen
2. *Oberarme (Bizeps):* Arme beugen
3. *Oberarme (Trizeps):* Arme strecken
4. *Schultern:* Schultern hochziehen
5. *Nacken:* Kopf nach hinten drücken
6. *Gesicht:* Grimasse machen
7. *Rücken:* Kopf nach hinten drücken
8. *Bauch:* Bauch einziehen oder herausdrücken
9. *Oberschenkel und Gesäß:* Gesäßbacken zusammenkneifen
10. *Unterschenkel (Wadenmuskeln):* Zehen nach unten drücken
11. *Unterschenkel (Schienbeinmuskeln):* Zehen nach oben ziehen

Das Zurücknehmen

1. Fäuste ballen! Arme fest!
2. Tief atmen!
3. Augen auf!

Merkblatt zur 5er und mentalen Kurzform der Progressiven Relaxation

Einnehmen der Körperhaltung

Je nach Übungsbedingungen in Anlehnung an die Droschkenkutscherhaltung, ggf. andere bequeme Haltung einnehmen. Bei mentaler Kurzform: nur in der Vorstellung.

1. Einstellung der Beine („Beine breit")
2. Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen
3. Im Oberkörper zusammensinken, Augen schließen
4. Auspendeln und Ruhepunkt finden
5. Unterarme auf Oberschenkel

Die 5 Übungsbestandteile

Beachte durchgängig: 3 bis 6 Sekunden anspannen, 15 bis 20 Sekunden entspannen!
Bei mentaler Kurzform: nur in der Vorstellung.

1. *Arme:* Arme strecken und Fäuste ballen
2. *Schultern:* Schultern hochziehen
3. *Gesicht:* Grimasse machen
4. *Rumpf:* Schulterblätter nach hinten, Bauchdecke nach außen drücken
5. *Beine:* Gesäßbacken zusammenkneifen, Zehen nach oben ziehen

Das Zurücknehmen

Bei mentaler Kurzform: nur in der Vorstellung.

1. Fäuste ballen! Arme fest!
2. Tief atmen!
3. Augen auf!