

# Blitz-PMR – Entspannt in zwei Minuten!

## Vorbereitung

- Setz dich möglichst bequem auf deinen Stuhl.
- Der Rücken ist angelehnt und die Füße stehen auf dem Boden.
- Lege die Hände locker auf deinen Oberschenkeln ab, die Handflächen zeigen nach oben.
- Schließe jetzt die Augen.

## Schritt-für-Schritt-Entspannungsanleitung

1. Verschränke die Hände hinter dem Hinterkopf. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Drücke nun mit dem Hinterkopf gegen die Hände und die Hände gegen den Hinterkopf. Fühle die Spannung im Nacken, in den Schultern und in den Armen. Achte darauf, wie sich die Spannung in den Muskeln anfühlt. Löse beim nächsten Ausatmen die Spannung und lege die Hände wieder locker auf die Oberschenkel. Konzentriere dich darauf, was du jetzt in deinen Muskeln im Nacken und in den Schultern spürst. Achte und konzentriere dich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.
2. Beginne beim nächsten Einatmen wieder mit der Anspannung im Schulter-Nacken-Bereich. Hebe nun zusätzlich die Beine an und kneife die Po-Backen zusammen. Ziehe die Zehenspitzen zum Körper hin und schiebe die Fersen vom Körper weg. Halte die Spannung und atme ruhig und gleichmäßig weiter. Löse beim nächsten Ausatmen die Spannung und lege die Hände wieder locker auf die Oberschenkel. Konzentriere dich darauf, was du jetzt in deinen Muskeln im Nacken, in den Schultern, im Gesäß, in den Oberschenkeln und in den Waden spürst. Achte und konzentriere dich auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.
3. Beginne beim nächsten Einatmen erneut mit dem Anspannen in den Armen – den Schultern – dem Nacken – dem Hinterkopf – den Beinen – dem Po und den Fußspitzen. Runzle nun zusätzlich die Stirn, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne zusammen und presse die Lippen aufeinander. Halte die Spannung, atme ruhig und gleichmäßig weiter. Löse beim nächsten Ausatmen die Spannung und lege die Hände wieder locker auf die Oberschenkel. Konzentriere dich darauf, was du jetzt in deinen Muskeln im Gesicht, im Kiefer, im Nacken, in den Schultern, im Gesäß, in den Oberschenkeln und in den Waden spürst. Achte und konzentriere dich auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.



Illustration: © Alexander Weiler