

3F: Blitzentspannung

Mit dieser Übung kannst du in kürzester Zeit (Dauer: 1 Minute) deine innere Anspannung abschwächen. Wahrscheinlich kommt ein angenehmes Wärme- und Schweregefühl in dir auf.

Mach die Übung möglichst im Liegen oder Sitzen – später geht es dann auch im Stehen. Gib dir folgende Anweisungen:

„Ich spüre die Unterlage, auf der ich liege (sitze oder stehe).

Ich atme ruhig und gleichmäßig und schließe die Augen. ...

Ich spanne alle Muskelgruppen von den Zehen bis zur Haarwurzel ganz kräftig an, noch mehr

und halte die Spannung eine gefühlte halbe Minute lang. ...

Jetzt lockere ich wieder alle Körpermuskeln,

entspanne mich und atme einige Male locker und leicht durch.“



© Klaus Gehrman

Wenn du willst, kannst du die Blitzentspannung zweimal hintereinander machen. Damit vertiefst du die entspannende Wirkung.