



## Aktive Entspannung

Setze dich bequem auf einen Stuhl oder Boden. Atme einige Male tief aus.

Mach dir deine Verspannungen im Kopfbereich bewusst: Runzle dazu die Stirn, lass senkrechte und waagrechte Falten entstehen, zähle innerlich bis drei – und lass die Stirn wieder glatt werden.

Zwinkere mit den Augen, kneife sie zu, zähle innerlich bis drei – und entspanne die Augen.

Spanne die Kiefergelenke an, indem du die Zähne zusammenbeisst, zähle innerlich bis drei – dann entspanne die Muskeln wieder.

Presse die Lippen zusammen und drücke die Zungen an den Gaumen, zähle innerlich bis drei – entspanne die Lippen und die Zunge.

Versteife den Hals und Nacken, zähle innerlich bis drei – und entspanne die Nackenpartie wieder.

Spanne die Stimmbänder an, als wolltest du einen unhörbaren Laut herauspressen, zähle innerlich bis drei – und entspanne dich wieder.

Atme tief ein und aus und entspanne mit dem Ausatmen den Kopf, das Gesicht und den Hals.

Ziehe die Schultern hoch und nach vorne, zähle innerlich bis drei – und entspanne die Schultern.

Wölbe den Brustkorb nach vorne, so dass du in ein Hohlkreuz fällst, zähle innerlich bis drei – lass dann wieder los und richte den Rücken auf.

Mache den Rücken rund, indem du den Brustkorb einziehst, zähle innerlich bis drei – und lass los und richte den Rücken wieder auf.

Balle die Hände zu Fäusten, zähle innerlich bis drei – und entspanne die Hände.

Drücke dich mit den Füßen fest in den Boden hinein, zähle innerlich bis drei – und entspanne die Füße.

Spüre in der Entspannung einige Atemzüge nach.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 24

