

Hinweise für den Sprecher:

Die Stimme sollte ruhig und möglichst monoton sein.

Drei kurze Punkte bedeuten eine recht kurze Pause, vielleicht 2 Sekunden, der Hinweis „--- kurze Pause ---“ ist aber auch nur ein kleines Weilchen länger, ca. 4 Sekunden.

Beides kann nach Gefühl variiert werden. Der Übende sollte die Anspannungen durchführen und die jeweiligen inneren Sätze ohne Hast sprechen können.

Zum Start: Angenehmen Gong ertönen lassen.

„Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Sie sitzen ganz entspannt. Ihr Rücken lehnt locker an der Lehne des Stuhles. Ihre Haltung ist aufrecht, der Kopf ruht angenehm auf den Schultern. Die Füße stehen sicher und bequem auf dem Boden. Die Hände liegen in Ihrem Schoß. Oder Sie liegen auf einer bequemen, aber nicht zu weichen Unterlage. Die Beine haben im Falle des Liegens ein wenig Abstand zueinander, die Füße fallen locker nach außen. Die Arme liegen dann etwas abseits vom Körper mit den Handflächen nach oben. Egal ob Sie sitzen oder liegen, Sie lassen sich ganz vertrauensvoll fallen.

Kein Muskel ist angespannt ... gehen Sie in Gedanken durch Ihren Körper, spüren Sie jeder Verspannung nach und versuchen Sie sich völlig fallen zu lassen ... korrigieren Sie eventuell noch einmal Ihre Sitz oder Liege-Position ... ist alles angenehm?

--- 20 Sekunden Pause ---

Atmen Sie einige Male tief ein und aus ... spüren Sie den Atem in die Nase einströmen ... fühlen Sie, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt ... bei jedem Ausatmen lassen Sie sich etwas tiefer in die Entspannung fallen.

--- 20 Sekunden Pause ---

Sagen Sie sich: Ich mache jetzt meine Entspannungsübung. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz bei der Übung.

--- 15 Sekunden Pause ---

Jetzt beginnen die Muskel An- und Entspannung. Bitte bedenken Sie, dass Sie die Muskeln nicht so stark anspannen, dass es weh tut. Sie sollen die Muskeln nur so fest anspannen, dass Sie es als anstrengend empfinden.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Arm ... wie fühlt sich der rechte Arm im Vergleich zum linken Arm an ... wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand an?

--- 5 Sekunden Pause ---

Nun ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust und spannen gleichzeitig alle Muskeln des rechten Armes an. Beugen Sie dazu den rechten Arm ein wenig ... halten Sie die Anspannung ... spüren Sie die Anspannung im ganzen Arm. Atmen Sie aber normal weiter.

--- 5 Sekunden Pause ---

Mit der nächsten Ausatmung lösen Sie die Anspannung im rechten Arm und der rechten Hand ... fühlen Sie die fortschreitende Entspannung in Ihrem ganzen Arm und jedem Finger ... genießen Sie den Unterschied zur Phase der Anspannung ... gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den ganzen rechten Arm bis in die Fingerspitzen hinein ... was fühlen Sie in der Entspannung? Ein Kribbeln? Wärme? Leichtigkeit? Schwere? Kälte? Es ist auch gut möglich, dass Sie gar nichts fühlen ... Ihr rechter Arm ist jetzt ganz entspannt.

--- 10 Sekunden Pause ---

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum linken Arm. Wie fühlt sich dieser im Vergleich zum rechten Arm an? --- 5 Sekunden Pause --- Nun ballen Sie die linke Hand zur Faust und spannen gleichzeitig alle Muskeln des linken Armes an. Beugen Sie dazu den Arm ein wenig ... halten Sie die Anspannung ... der Rest des Körpers ist nicht angespannt. Atmen Sie normal weiter.

--- 5 Sekunden Pause ---

Mit der nächsten Ausatmung lösen Sie die Anspannung in Arm und Hand ... fühlen Sie die fortschreitende Entspannung in Ihrem ganzen Arm und den Fingern ... erfreuen Sie sich am Unterschied zur Phase der Anspannung ... gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den ganzen linken Arm bis in die Fingerkuppen hinein ... fühlen Sie die tiefe Ruhe, die sich in Ihrem linken Arm ausbreitet ... beide Arme sind jetzt ganz entspannt.

--- 10 Sekunden Pause ---

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Kopf ... spüren Sie einige Atemzüge in Ihr Gesicht hinein.

--- 10 Sekunden Pause ---

Fühlen Sie Stirn ... Kopfhaut ... Nase ... Wangen ... Lippen ... Zähne ... Kiefer.

--- 5 Sekunden Pause ---

Nun spannen Sie Ihr ganzes Gesicht an: Runzeln Sie die Stirn, kneifen Sie die Augen zusammen, krümmen Sie die Nase, ziehen Sie den Mund auseinander und drücken Sie die Zähne aufeinander ... halten Sie Anspannung im ganzen Gesicht ... spüren Sie in die Anspannung hinein.

--- 5 Sekunden Pause ---

Mit der nächsten Ausatmung entspannen Sie Ihr ganzes Gesicht ... Ihre Stirn ... Ihre Nase ... Ihre Lippen ... Ihren Unterkiefer ... spüren Sie, wie sich die Entspannung im ganzen Gesicht ausbreitet ... Ihr Gesicht ist frisch durchblutet und vitalisiert ... fühlen Sie, wie sich auch die ganze Kopfhaut entspannt ... Ihr ganzer Kopf ist vollkommen entspannt.

--- 10 Sekunden Pause ---

Sie können nun mit Ihrer Aufmerksamkeit abwärts zu Nacken, Schultern und Brust wandern ... spüren Sie hier schon Entspannung oder können Sie irgendwo noch Verspannungen ausmachen? Wie verhält sich dieser Bereich zu den schon entspannten Armen oder dem Gesicht? Fühlen Sie hier Unterschiede zwischen den Körperregionen?

--- 5 Sekunden Pause ---

Drehen Sie den Kopf nun nach rechts bis Sie ein Ziehen im Nacken spüren und neigen Sie das Kinn zur Schulter ... spüren Sie die Anspannung in Hals und Nacken ... halten Sie die Anspannung.

--- 5-10 Sekunden Pause ---

Mit dem nächsten Ausatmen kommen Sie langsam mit dem Kopf wieder zur Mitte zurück ... verweilen Sie hier einen Moment.

--- 5 Sekunden Pause ---

Nun drehen Sie den Kopf ganz nach links und neigen wieder das Kinn zur Schulter ... halten und erspüren Sie die Anspannung.

--- 5-10 Sekunden Pause ---

Kommen Sie langsam mit dem Kopf wieder zur Mitte zurück ... die Entspannung strömt in Ihren Hals und Nacken ... fühlen Sie das sich ausbreitende, angenehme Gefühl.

--- 10 Sekunden Pause ---

Jetzt kommen wir zu Schulter und Brust ... ziehen Sie Ihre Schultern nach unten und hinten und spannen Sie gleichzeitig Schultermuskulatur und Brustmuskulatur an ... halten Sie die Anspannung, strengen Sie sich ruhig ein wenig an.

--- 5-10 Sekunden Pause ---

Dann lassen Sie wieder los und entspannen Sie Schulter- und Brustbereich ... lassen Sie die Schultern einfach fallen ... wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihre rechte Schulter ... zu Ihrer linken Schulter ... zu Ihrer Brust ... fühlen Sie das wohlige Gefühl der Entspannung ... vertiefen Sie die Entspannung mit jedem Ausatmen.

--- 10 Sekunden Pause ---

Nun gehen Sie weiter zum Rücken ... fühlen Sie die Wirbelsäule ... spüren Sie die Rückenwirbel ... versuchen Sie auch den unteren Rückenbereich zu erspüren.

--- 5 Sekunden Pause ---

Nun ziehen Sie kräftig die Schulterblätter zurück, bis ein Hohlkreuz entsteht, spannen den Rücken an und übertragen die Anspannung auch auf den unteren Rücken und den Bauch ... halten Sie die Anspannung kräftig ... merken Sie, dass die Anspannung beim Einatmen größer ist als beim Ausatmen?

--- 5-10 Sekunden Pause ---

Dann entspannen Sie wieder Rücken und Bauch ... genießen Sie das wohlige Gefühl ... bleiben Sie achtsam ... wandern Sie konzentriert mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihre Rücken- und Bauchregion und erspüren Sie, ob sich noch irgendwo Anspannung finden lässt ... mit jedem Ausatmen vertieft sich die Entspannung.

--- 10 Sekunden Pause ---

Nun wandern Sie weiter runter zum Gesäß und zum Becken. Wandern Sie fühlend durch diesen Bereich.

--- 5 Sekunden Pause ---

Dann spannen Sie kräftig Ihre Gesäß- und Beckenmuskeln an ... spannen Sie auch Ihren Schließmuskel an. Halten Sie die Anspannung.

--- 5-10 Sekunden Pause ---

Dann lassen Sie los ... entspannen Sie Ihr gesamtes Gesäß und Ihr Becken ... was fühlen Sie, wenn sich dieser Bereich wieder im Fluss befindet? Lösen Sie auch noch die letzte Anspannung auf ... entspannen Sie mit jeder Ausatmung etwas tiefer.

--- 10 Sekunden Pause ---

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Beinen und Füßen. Spüren Sie zunächst wieder, wie sich Ihre Beine und Füße anfühlen ... vergleichen Sie das rechte Bein mit dem Linken. Lassen sich Unterschiede feststellen? ... Gehen Sie mit Ihrem Vergleich runter bis zu den Fußsohlen.

--- 5 Sekunden Pause ---

Dann beginnen Sie mit der Anspannung wieder im rechten Bein und Fuß. Spannen Sie Ihren rechten Oberschenkel stark an, Ihren Unterschenkel und möglichst umfassend auch Ihren rechten Fuß. Dazu krümmen Sie Ihre Zehen nach vorne und pressen den Fuß in den Boden. Je nachdem, ob Sie sitzen oder liegen, müssen Sie das etwas unterschiedlich ausführen. Wichtig ist nur, dass auch Ihr kompletter Fuß stark angespannt ist ... halten Sie die Anspannung ... lassen Sie die Anspannung mit der nächsten Ausatmung komplett los ... wandern Sie geistig vom Oberschenkel bis zu den Fußspitzen und lassen Sie jede Anspannung los ... Ihr rechtes Bein wird ganz schwer und sinkt bei jeder Ausatmung etwas tiefer.

--- 10 Sekunden Pause ---

Nun spannen Sie Ihr gesamtes linkes Bein an ... den linken Oberschenkel, Unterschenkel ... krümmen Sie die Füße ... halten und spüren Sie die Anspannung.

--- 10 Sekunden Pause ---

Lösen Sie die Anspannung mit der nächsten Ausatmung wieder völlig auf ... in Ihrem linken Bein breitet sich eine angenehme Entspannung aus ... Ihr linkes Bein ist bis in die Fußspitzen hinein wohligh warm und schwer ... mit jeder Ausatmung vertieft sich dieses Gefühl.

--- 10 Sekunden Pause ---

Ihr ganzer Körper ist nun vollkommen entspannt ... mit jeder Ausatmung gleiten Sie tiefer in die Entspannung hinein ... spüren Sie diesem wohligen Gefühl nach ... in Ihren Füßen ... Ihren Unterschenkeln ... Ihren Oberschenkeln ... Ihrem Gesäß ... dem Beckenbereich ... dem Bauch ... dem Rücken ... den Händen ... den Unterarmen ... den Oberarmen ... der Brust ... der Schulter ... dem Nacken ... dem Hinterkopf ... der Stirn ... den Augen ... der Nase ... den Lippen ... der Kieferpartie ... Fühlen Sie nun Ihren ganzen Körper in tiefer Entspannung ... bleiben Sie aufmerksam für alles, was in das Feld Ihres Gewahrseins tritt, seien es Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen ... verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt und genießen Sie diesen angenehmen Zustand.

--- 3 Minuten Pause ---

Sanften Gong ertönen lassen.

Die Übung ist nun zu Ende. Kommen Sie langsam wieder in Ihrem Körper an ... atmen Sie etwas tiefer ein ... fangen Sie an, Ihre Arme und Beine zu strecken ... sagen Sie sich: »Ich bin nun wieder ganz erfrischt und erholt und freue mich auf den weiteren Tag.«