
HEADLETIC

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

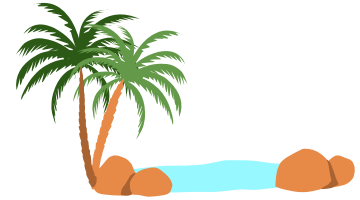
EINE ANLEITUNG FÜR EINSTEIGER





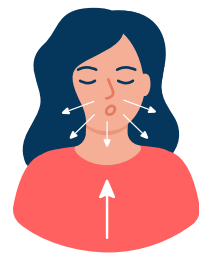
Vorbereitung und Tipps

Finde einen ruhigen Ort: Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Es kann dein Wohnzimmer, dein Schlafzimmer oder sogar dein Garten sein.



Wähle eine bequeme Position: Du kannst sitzen oder liegen, je nachdem, was für dich am bequemsten ist.

Atme tief ein und aus: Nimm dir einen Moment Zeit, um dich auf deine Atmung zu konzentrieren und dich zu entspannen.



3 Tipps zum Start

Sei geduldig mit dir: Es ist normal, dass es einige Zeit dauert, bis du die Technik vollständig beherrschst. Sei geduldig mit dir selbst und erinnere dich daran, dass es bei der progressiven Muskelentspannung darum geht, zu entspannen und Stress abzubauen, nicht darum, perfekt zu sein.

Übe regelmäßig: Wie bei den meisten Fähigkeiten gilt auch hier: Übung macht den Meister. Versuche, die progressive Muskelentspannung regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren. Du könntest zum Beispiel jeden Morgen nach dem Aufwachen oder jeden Abend vor dem

Individualisiere deine Praxis: Jeder ist anders und was für den einen funktioniert, funktioniert vielleicht nicht für den anderen. Zögere nicht, deine Praxis an deine eigenen Bedürfnisse und Vorlieben anzupassen. Du könntest zum Beispiel verschiedene Positionen ausprobieren oder Musik im Hintergrund laufen lassen.





Anleitung für eine progressive Muskelentspannung

Schritt 1 - Vorbereitung (15 Sekunden): Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Suche eine bequeme Position, schließe deine Augen und atme bewusst ein und aus. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu fühlen, wie es deinem Körper gerade geht.

Schritt 2 - Stirn (40 Sekunden): Konzentriere dich auf deine Stirn. Nimm die leichte Anspannung in diesem Bereich wahr und löse sie bei jeder Ausatmung ein wenig mehr. Stelle dir vor, wie sich ein Gefühl von Leichtigkeit in deiner Stirn ausbreitet.

Schritt 3 - Gesicht (40 Sekunden): Nun geht es weiter zu deinem Gesicht. Entspanne die Muskeln in deinem Gesicht bewusst, indem du leicht lächelst oder die Lippen locker aufeinanderlegst. Lass jegliche Anspannung in deinem Gesicht los und spüre ein Gefühl von Entspannung.

Schritt 4 - Nacken & Schultern (40 Sekunden): Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Nacken und deine Schultern. Hebe sie leicht an, halte die Spannung einen Moment. Während du alle Anspannung loslässt, atmest du aus. Fühle, wie sich Entspannung von oben nach unten durch deinen Nacken und deine Schultern ausbreitet.

Schritt 5 - Arme (60 Sekunden): Gehe jetzt weiter zu deinen Armen: Spanne sie einen Moment an und drücke die Hände gerne fest zusammen, dann lass locker. Wiederhole diese Übung und fühle, wie sich eine angenehme Entspannung in deinen Armen ausbreitet. Lass alle deine Anspannung los und genieße das Gefühl von Leichtigkeit.





Schritt 6 - Rücken (60 Sekunden): Richte jetzt dein Bewusstsein auf deinen Rücken. Mache bewusst eine leichte Rundung und spüre die Anspannung. Atme aus und lass langsam alle Spannungen im Rücken los. Fühle dich gestützt, entspannt und voller Leichtigkeit.

Schritt 7 - Beine (40 Sekunden): Konzentriere dich nun auf deine Beine. Spanne sie einen Moment an und lasse sie dann locker. Fühle, wie sich eine wohltuende Entspannung durch deine Beine bis hinunter zu deinen Füßen ausbreitet. Erlaube dir jetzt, jede Anspannung loszulassen.

Schritt 8 - Ganzer Körper (40 Sekunden): Nun spüre deinen gesamten Körper. Achte bewusst auf deine ruhige Atmung und genieße das Gefühl der tiefen Entspannung, die sich in dir ausbreitet. Fühle dabei, wie dein Körper leichter wird und du vollkommen im Hier und Jetzt bist.

Schritt 9 - Abschluss (60 Sekunden): Öffne langsam wieder deine Augen. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um die Entspannung zu genießen und bleibe noch einen Augenblick in diesem Zustand des Wohlbefindens.

Hinweis: Die vorgeschlagenen Sekunden sind nur Richtwerte. Du kannst sie als Orientierung nutzen. Wir möchten dich aber auch dazu ermutigen, deine eigene Geschwindigkeit zu finden. Nimm dir die Zeit, die du benötigst.

Denke daran, dass du diese Übung regelmäßig machen kannst, um Stress abzubauen und deine innere Balance zu finden. Genieße deine Zeit.





Reflektion und Dankbarkeit

Nach der Übung ist vor der Übung. Es ist eine schöne Idee, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um innezuhalten und nachzudenken. Wie fühlst du dich? Was hat dir besonders gut gefallen? Gab es Teile, die herausfordernd waren? Dies ist ein sicherer Raum, um ehrlich zu dir selbst zu sein und alles aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt.

DAS SIND MEINE GEDANKEN:

.....

.....

.....

.....

Wie wäre es, wenn du einen Augenblick innehalten und dir überlegen würdest, wofür du gerade dankbar bist? Große oder kleine Dinge - es spielt keine Rolle. Vielleicht ist es das warme Sonnenlicht, das durch dein Fenster fällt, oder ein geliebter Mensch. Was auch immer es ist, schreibe es auf. Es ist erstaunlich, wie diese einfache Übung helfen kann, die Welt ein kleines bisschen heller zu sehen.

DAFÜR BIN ICH DANKBAR:

.....

.....

.....

.....





Notizen für das Wohlbefinden

Anleitung

Fülle diese Zeilen mit deinen Lieblingsaktivitäten und -dingen aus. Auf diese kannst du immer dann zurückgreifen, wenn du schlechte Laune und einen nicht so guten Tag hast.

MEINE FAVORITEN

Filme die ich mag

.....
.....
.....

Bücher die ich mag

.....
.....
.....

Spiele die ich mag

.....
.....
.....

DINGE DIE ICH TUE, WENN ICH GLÜCKLICH BIN

.....
.....
.....

DINGE DIE ICH GERNE TUE UND DIE MIR FREUDE BEREITEN

.....
.....
.....

DAS MÖCHTE ICH IN DIESEM JAHR NOCH TUN

.....
.....
.....





Entdecke die Welt der Entspannung mit Headletic

Bist du bereit, einen tiefgreifenden Weg zur Entspannung zu entdecken und Stress abzubauen? Dann haben wir genau das Richtige für dich. Unser Blogbeitrag zur progressiven Muskelentspannungsübung erklärt dir alles Wichtige zu diesem Thema. Dort findest du auch noch viele weitere spannende Beiträge zu allen Bereichen der persönlichen Entwicklung, Meditationen und Affirmationen.

Aber das ist noch nicht alles! Mit der Headletic App hast du dein persönliches Trainingscenter für den Geist immer griffbereit. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist – unsere App bietet eine Vielzahl von geführten Meditationen und Entspannungsübungen, die auf dein Niveau zugeschnitten sind. Du kannst sogar passende Musik auswählen, die dich bei deiner Entspannungsreise unterstützt.

Worauf wartest du noch? Tauche ein in die Welt der Entspannung und des Wohlbefindens mit Headletic. Deine Reise zu einem entspannteren und ausgeglicheneren Selbst beginnt hier. Schau auf unserem Blog vorbei und melde dich kostenlos im Trainingscenter für den Geist an. Verfügbar auf allen Geräten mit einem Browser oder im App-Store.



training.headletic.de

**Informationen zur
progressiven
Muskelentspannung:**



SCAN MICH

<https://headletic.de/progressive-muskelentspannung-anleitung/>

