

Eine Übung, um den ganzen Körper von einer Welle der Entspannung durchziehen zu lassen. Die Wirkung dieser Übung beruht auf einem der physiologischen Entspannungsgesetze: Ein Muskel, der mindestens 5 Sekunden lang angespannt wird, kommt anschließend zu einer tiefen Entspannung.

Setze Dich bequem hin.

Spanne die Waden an, halte sie 5 Sekunden lang angespannt. Dann lasse los, spüre bewusst nach.

Spanne die Oberschenkel 5 Sekunden lang an. Dann lasse los, spüre bewusst nach.

Spanne die Gesäßmuskeln 5 Sekunden an. Dann lasse los, spüre bewusst nach.

Das gleiche mit den Bauchmuskeln ... Brustmuskeln ... Rückenmuskeln ... Schulterblätter zusammenziehen ... Unterarmmuskeln anspannen (Fäuste machen) ... Armmuskeln anspannen (Ellbogen strecken) ... Schultermuskeln anspannen (Schultern hochziehen) ... Gesicht (Gesicht zur Nase hin zusammen ziehen).

Bleibe anschließend ein paar Momente ruhig sitzen, und genieße das wohlige Gefühl der Entspannung.

*„Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“
chinesisches Sprichwort*

