

7er – Kurzform

1. Dominanter Arm

Faust ballen, Arm beugen und leicht gegen den Oberkörper drücken, alle Muskeln im Arm anspannen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

2. Nicht dominanter Arm

Faust ballen, Arm beugen und leicht gegen den Oberkörper drücken, alle Muskeln im Arm anspannen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

3. Schultern

Schultern zu den Ohren hochziehen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

4. Gesicht

Alle Gesichtsmuskeln anspannen, eine Grimasse ziehen, Stirn kraus ziehen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

5. Rumpf: Rücken- und Bauchmuskeln

Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule ziehen, tief in den Bauch atmen und die Luft anhalten.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen, ausatmen, Atmung dann normal fließen lassen, in die Entspannung hinein fühlen.

6. Bein (rechts): Gesäß, Ober- und Unterschenkel und Fuß

Rechte Pobacke anspannen, Bein anheben und die Zehen Richtung Schienbein ziehen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

7. Bein (links): Gesäß, Ober- und Unterschenkel und Fuß

Linke Pobacke anspannen, Bein anheben und die Zehen Richtung Schienbein ziehen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.