

4er – Kurzform

1. Arme

Fäuste ballen, Arme beugen und leicht gegen den Oberkörper drücken, alle Muskeln in den Armen anspannen.

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

2. Gesicht und Nacken

Alle Gesichtsmuskeln anspannen, eine Grimasse ziehen, Stirn kraus ziehen. Dabei das Kinn Richtung Brust ziehen, ohne dabei zu verkrampfen (alternativ: Kopf fest in die Unterlage drücken).

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

3. Schultern / Rücken / Bauch

Schultern nach hinten zur Wirbelsäule ziehen, Bauch anspannen, Rückenmuskulatur anspannen.

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

4. Beine

Gesäßmuskulatur anspannen, Oberschenkel anspannen, Fußspitzen Richtung Schienbein ziehen.

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