

## M6.1 Progressive Relaxation (PR): Kurzübersicht

### Hände und Arme



- beide Hände zu Fäusten ballen → Anspannen der Hände und Unterarme
- Hände zur Schulter führen → Anspannen der Oberarme

### Gesicht



- Augenbrauen hochziehen → Anspannen der Stirn
- Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen → Anspannen der Augen- und Nasenpartie
- Zähne aufeinander pressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Zunge gegen den Gaumen pressen → Anspannen des Unterkiefers

### Nacken und Hals



- Kopf nach hinten drücken → Anspannen des Nackens
- Kopf nach vorne auf die Brust drücken → Anspannen der Halsmuskeln

### Schultern und oberer Rücken



- Schultern in die Höhe ziehen → Anspannen der Schultern
- Schultern in die Höhe ziehen und kreisen → Anspannen von Schultern und oberem Rücken

### Brust



- Tief einatmen, Luft kurz anhalten → Anspannen der Brustmuskulatur

### Bauch



- Bauch nach innen ziehen

### Beine



- Fersen auf den Boden pressen, Zehen nach oben richten, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen