

# Notfallkoffer „Blitz-Entspannung“ – Progressive Muskelentspannung



## 1. Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien

Die Arme beugen und dabei vor dem Brustbein beide Hände zu einer festen Faust ballen.

Ca. 8 – 10 Sekunden die Anspannung halten und danach die Hände ruckartig ausschütteln.

Übung dreimal wiederholen.



## 2. Schultern fest zu den Ohren ziehen

Dabei beide Hände zu Fäusten ballen, Bauch einziehen, Zitronengesicht machen (die Augen fest zusammenkneifen, die Stirn runzeln, Lippen spitzen).

Anspannung ca. 8 Sekunden halten und dabei atmen.

Ruckartig die Spannung lösen und dabei kräftig durch den Mund ausatmen.

Übung dreimal wiederholen.



## 3. Hallo – aufwachen!

Entspannt aufrecht hinsetzen oder hüftbreit mit leicht gebeugten Knien stehen.

Handflächen aneinander reiben um sie aufzuwärmen, also Handfläche an Handfläche und so lange reiben, bis sie richtig heiß werden. Augen schließen, Handflächen auf die Augenlider legen. Keinen Druck ausüben einfach ein- und ausatmen.

Einige Minuten lang die wohltuende Wirkung genießen.