

## Das PMR-Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die 26 Übungen der PMR-Langform für den ganzen Körper.

Übungsgruppen	Bodyscan 1 – PMR-Langform
<b>Einstieg</b>	Den Körper wahrnehmen
<b>obere Extremitäten</b>	1. Fäuste ballen
	2. Armbeuger anspannen
	3. Armstrecker anspannen
<b>Kopf und Nacken</b>	4. Stirn runzeln
	5. Augenbrauen zusammenziehen
	6. Augen zusammenkneifen
	7. Lippen zusammenpressen
	8. Kiefer entlasten
	9. Kinn zurückschieben
<b>Schultern und Core</b>	10. Schultern zu den Ohren ziehen
	11. Brustmuskeln aktivieren
	12. Schulterblätter zusammenziehen
	13. Brustkorb füllen
	14. Bauch wölben
	15. Bauch einziehen
<b>untere Extremitäten</b>	16. Rücken stärken
	17. Gesäß anspannen
	18. Beckenboden anspannen
	19. Oberschenkelvorderseite rechts anspannen
	20. Oberschenkelvorderseite links anspannen
	21. Beinrückseiten anspannen
	22. Fußspitzen heranziehen
	23. Fußspitzen zum Boden drücken
24. Zehen einkrallen	
<b>Ausklang</b>	Nachspüren und Zurückkehren

## Mach mit bei den Übungen 1 und 2 ...

### Fäuste ballen

- Ich lenke die Aufmerksamkeit auf meine Hände und Unterarme.
- Jetzt balle ich einatmend beide Hände gut spürbar zur Faust und beuge sie ein wenig im Handgelenk, sodass sich auch die Unterarmmuskeln besser anspannen lassen.
- Ich halte die Spannung für einen weiteren Atemzug und achte auf das Spannungsgefühl in den Händen und Unterarmen.
- Jetzt löse ich mit der nächsten Ausatmung alle Spannung. Ruhig atme ich weiter und beobachte meine Empfindungen in meinen Händen und Unterarmen.



Übung im Sitzen auf S. 119

#### Tipp

Zu jedem PMR-Bild in liegender Position ist die Seitenzahl angegeben, wo Sie in diesem Buch diese Übung im Sitzen finden.

### Armbeuger anspannen

- Ich richte die Aufmerksamkeit auf meine Oberarme.
- Jetzt beuge ich einatmend beide Arme zu den Schultern hin und spanne beidseits die Oberarme an. Meine Hände bleiben dabei offen und locker.
- Ich halte die Spannung für einen weiteren Atemzug und achte auf das Spannungsgefühl in den Oberarmen.
- Jetzt löse ich mit der nächsten Ausatmung die Spannung und lege meine Arme wieder ab. Ruhig atme ich weiter und beobachte meine Empfindungen in meinen Oberarmen.

