

Leittext

Bauchmuskulatur (Progressive Muskelentspannung)

Anlass

- » Mit der Bauchübung des Autogenen Trainings kommen Sie nicht zurecht
- » Sie haben häufig Völlegefühl oder Magen- Darmbeschwerden

Übungsanleitung

Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen

a)



b)



1. Schritt: Hinspüren

„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Muskeln der Bauchdecke. Ich spüre, wie sich mein Bauch im Moment anfühlt.“

Spüren Sie auf mögliche Verspannungen in der Bauchregion hin.

2. Schritt: Bewegungsabläufe

Es ist möglich, den Bauch zu entspannen, indem ich...

Gehen Sie die beiden Anspannungsvarianten durch. **Wiederholen Sie den Anspannungs-Entspannungszyklus**, bis Sie ein zufrieden stellendes Entspannungsgefühl erzeugt haben.

a) ...meinen Bauch nach innen ziehe, so als wollte ich einem Schlag in den Magen ausweichen.

b) ...meinen Bauch nach außen vorwölbe und anspanne.

3. Schritt: Anspannen

„Ich spanne jetzt (!) in dieser Weise an, verstärke die Anspannung ein wenig und lasse jetzt (!) wieder los!“

Atmen Sie auch während der Anspannung gleichmäßig weiter. Halten Sie die **Anspannung** in den Muskeln für etwa **5 Sekunden**. Die **Nachspürphase** dauert etwa **30 Sekunden** - Lassen sie sich deshalb Zeit!

4. Schritt: Entspannen (ca. 30 sec.)

„Ich spüre in die entspannte Bauchmuskulatur hinein, nehme wahr, wie sich ein entspannter Bauch anfühlt und präge mir dieses Gefühl gut ein.“

Achten Sie während des Tages immer mal wieder darauf, ob sich ihre Bauchmuskulatur verspannt. Lösen Sie bewusst mehrfach am Tag die Spannung im Bauch und atmen Sie gleichzeitig tief in den Bauch hinein.

5. Schritt: Wiederholen

„Ich wiederhole diese Übung so oft, bis ich ein zufrieden stellendes Entspannungsgefühl erreicht habe. Dann gehe ich zur nächsten Übung aus meinem Trainingsplan über.“