

### Leittext

### Bein- und Fußmuskulatur (Progressive Muskelentspannung)

#### Anlass

- » Mit der Schwere- und Wärmeübung des Autogenen Trainings kommen Sie nicht zurecht
- » Sie haben häufig kalte Füße

#### Übungsanleitung

Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen

a)



b)



c)



#### 1. Schritt: Hinspüren

„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Muskeln in Beinen und Füßen hin. Ich spüre, wie sich die Bein- und Fußmuskulatur jetzt anfühlen.“

Spüren Sie auf mögliche Verspannungen in den Beinen und Füßen hin.

#### 2. Schritt: Bewegungsabläufe

Es ist möglich, die Bein- und Fußmuskulatur zu entspannen, indem ich...

Gehen Sie die folgenden Anspannungsvarianten von a-c durch. **Wiederholen Sie den Anspannungs-Entspannungszyklus für jede Muskelgruppe**, bis Sie ein zufrieden stellendes Entspannungsgefühl erzeugt haben.

- ...meine gestreckten Beine so hoch wie möglich von der Unterlage/ Sitzfläche abhebe und die Füße dabei leicht nach außen drehe
- ...meine gestreckten Beine leicht anhebe und gleichzeitig die Füße spitz nach vorne strecke
- ...mit meinen Zehen einen Zehenfächer bilde

#### 3. Schritt: Anspannen

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

Halten Sie die **Anspannung** in den Muskeln für etwa **5 Sekunden**. Die **Nachspürphase** dauert bei jeder Muskelgruppe etwa **30 Sekunden** - Lassen sie sich deshalb Zeit!

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

„Ich spüre in die entspannte Bein- und Fußmuskulatur hinein, nehme wahr, wie sich die Entspannung anfühlt.“

#### 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.“