

### Leittext **Schulter- und Nackenmuskulatur (PR)**

#### Anlass

- » Mit der Schwere- und Wärmeübung des Autogenen Trainings kommen Sie nicht zurecht
- » Sie haben häufig Verspannungen in den Schultern/ im Nacken
- » Sie haben Schmerzen oder Verspannungen in Schultern und Nacken

#### Übungsanleitung

Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen

a)



b)



c)



#### 1. Schritt: Hinspüren

*„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Muskeln in Schultern und Nacken. Ich spüre hin, wie sich die Muskeln jetzt anfühlen.“*

#### 2. Schritt: Anspannen (jeweils ca. 5 sec.)

Wählen Sie eine oder mehrere der folgenden Anspannungsvarianten aus. Führen Sie nach jeder Anspannung eine Entspannung durch.

- a) *„Ich ziehe jetzt (!) meine Schultern nach vorne zur Brust hin zusammen!“*
- b) *„Ich ziehe jetzt (!) die Schultern nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen!“*
- c) *„Ich ziehe jetzt (!) die Schultern nach oben zu den Ohren!“*

#### 3. Schritt: Entspannen (jeweils ca. 30 sec.)

*„Ich spüre in die entspannte Schulter-Nacken-Muskulatur hinein, nehme wahr, wie sich die Entspannung ausbreitet und vertieft.“*

#### 4. Schritt: Wiederholen

*„Ich wiederhole die Anspannungs-Entspannungs-Varianten so lange, bis sich für mich ein zufrieden stellendes Entspannungsgefühl in Schultern und Nacken eingestellt hat. Dann gehe ich zur nächsten Übung meines Trainingsplans über.“*

Notizen