

Infotext für die Lehrer

Progressive Muskelentspannung: Anspannen und loslassen

Bitten Sie die Kinder, sich locker und aufrecht hinzusetzen, die Arme sollen seitlich am Körper herunterhängen. Dann schließen alle die Augen.

Nun bitten Sie die Kinder, nacheinander bestimmte Körperteile in der angegebenen Reihenfolge anzuspannen. Die Spannung soll jeweils 7 bis 10 Sekunden gehalten werden, dann loslassen und circa 30 Sekunden nachspüren.

Machen Sie dazu immer die entsprechende Ansage. Unterstützend dazu können Sie eine ruhige, meditative Musik einlegen.

- Zuerst werden die Hände zu Fäusten geballt, die Arme angewinkelt und Ober- und Unterarmmuskeln angespannt. Nach 7 bis 10 Sekunden loslassen. Arme und Finger sind wieder ganz entspannt.
- Dann wird das Gesicht zu einer Grimasse verzogen: Die Stirn wird gerunzelt, die Nase gekräuselt, die Mundwinkel gehen nach oben und das Kinn wird Richtung Brust gedrückt. Halten, dann loslassen und entspannen.
- Jetzt werden die Schulterblätter hinten zusammengezogen, der Bauch nach innen gezogen, der Po angespannt. Halten und wieder entspannen.
- Zuletzt sind die Beine dran: Ober- und Unterschenkel werden gegen den Stuhl gedrückt, die Zehen Richtung Knie angezogen. Anspannen und wieder loslassen. Nachspüren.
- Dann öffnen die Kinder langsam wieder die Augen. Sie recken und strecken ihre Arme und schütteln die Beine aus.



Fotos: Eva Susanne Schmidt