



Schauen Sie in Ruhehaltung auf Ihre rechte Hand und Unterarm, fühlen Sie sich eine Zeitlang in diese Muskelgruppe hinein (ca 30 sek). Dann ballen Sie fest die Faust, ziehen Sie den Unterarm rechtwinklig an, sprechen Sie zuvor entweder laut oder denken Sie sich den Befehl: **anspannen jetzt!** (in diesem Moment Faust ballen, Unterarm anziehen) und verharren in dieser Haltung ca 5 - 7 sek (langsam zählen). Dann lassen Sie mit den Worten oder dem Denkprozess: **und loslassen** (übertreiben Sie ruhig) den Arm fallen und legen Sie ihn wie zuvor auf den Oberschenkel ab: fühlen Sie sich nun wieder in die Muskeln hinein (ca 30 sek lang).



Lenken Sie als nächstes Ihre Gedanken in die Muskeln des rechten Oberarms (30 sek), drücken Sie mit dem Befehl **anspannen jetzt** den Oberarm fest an Ihren Brustkorb an (5 - 7 sek), lassen Sie mit **und loslassen** los, legen Sie den Arm in die Ruheposition zurück und spüren sich wieder in die Muskelpartie hinein (ca 30 sek). Vielleicht fällt Ihnen nun schon eine Veränderung im rechten Arm vor der Anspannung zu nachher auf.



Nach einem kurzem Seitenvergleich von rechtem zu linkem Arm versuchen Sie dieselbe Übung auf der linken Seite. Sie könnten evtl. nun schon mit geschlossenen Augen üben. Ballen Sie fest die Faust, ziehen Sie den Unterarm rechtwinklig an, sprechen Sie zuvor entweder laut oder denken Sie sich den Befehl: **anspannen jetzt!** (in diesem Moment Faust ballen, Unterarm anziehen) und verharren in dieser Haltung ca 5 - 7 sek (langsam zählen). Dann lassen Sie mit den Worten oder dem Denkprozess: **und loslassen** den Arm fallen und legen Sie ihn wie zuvor auf den Oberschenkel ab: fühlen Sie sich nun wieder in die Muskeln hinein (ca 30 sek lang).



Lenken Sie als nächstes Ihre Gedanken in die Muskeln des linken Oberarms (30 sek), drücken Sie mit dem Befehl **anspannen jetzt** den Oberarm fest an Ihren Brustkorb an (5 - 7 sek), lassen Sie mit **und loslassen** los, legen Sie den Arm in die Ruheposition zurück und spüren sich wieder in die Muskelpartie hinein (ca 30 sek).



Spannen Sie abschließend im bekannten Rhythmus nochmals alle zuvor geübten Muskeln beider Seiten gleichzeitig an. Bewegen Sie nunmehr beide Arme kurz durch. Wenn Sie schon mit geschlossenen Augen geübt hatten, öffnen Sie sie.

## Die Ruheposition

