

Inhalt

1	Vorbereitung auf die Selbstübungen	1
1.1	Übungshaltung	2
1.2	Augen schließen	2
1.3	Gesamtverlauf	3
1.4	Beginn der Übungsphase (1. Schrittfolge: Hände)	4
1.5	Ausblick: Das Gesamtprogramm	4
1.6	Wann üben und mit welchen Zielen?	5
2	Das Selbstübungsprogramm	7
2.1	1. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf die Arme (und ihre Muskelpartien)	8
2.2	2. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf die Beine (und ihre Muskelpartien)	16
2.3	3. Schrittfolge (10 Schritte): Anwendung auf den Rumpf (und seine Muskelpartien) ...	25
2.4	4. Schrittfolge (7 Schritte): Anwendung auf den Nacken (und seine Muskelpartien) ...	33
2.5	5. Schrittfolge (12 Schritte): Anwendung auf den Augenbereich (und seine Muskelpartien)	39
2.6	6. Schrittfolge (9 Schritte): Anwendung auf Visualisierung/visuelle Vorstellungen	51
2.7	Im Alltag: Nachwirkungen der Übungen nutzen – Anspannungen nachspüren und entspannen	59
3	Kommentare und Tipps	61
3.1	Ergänzungen	62
3.2	Anmerkungen	64
	Nachwort	73