



## Entspannungsübung für die Schultern

---

**S**chließen Sie die Augen. Wandern Sie jetzt in Gedanken von einem Punkt direkt unter Ihrem Ohr ganz langsam den Hals, die Schultern und den gesamten Arm an seiner Außenseite hinab, über den Handrücken hinweg bis an die Spitze des Daumens. Verharren Sie dort einen Augenblick. Stellen Sie sich jetzt vor, dass sich dieser Punkt an der Daumenspitze, auf den sich gerade Ihre Aufmerksamkeit richtet, erwärmt. Lassen Sie diese Wärme nun ausstrahlen und wandern. Und spüren Sie dabei, wie sich jeder Körperbereich entspannt, den die Wärme erreicht.

Zuerst umschließt die Wärme sanft und weich Ihren gesamten Daumen. Sie spüren, wie Ihr Daumen schwer wird und sich die Muskeln und Sehnen lockern. Lassen Sie die Wärme jetzt ganz langsam weiterwandern, die dem Daumen zugewandte Seite des Zeigefingers hinauf, bis sie sich an der Spitze des Zeigefingers sammelt. Lassen Sie sie dort erneut einen Augenblick ruhen. Stellen Sie sich jetzt vor, wie sich die Wärme wieder sanft und langsam über den gesamten Finger hinweg ausbreitet und diesen umschließt. Spüren Sie Ihren Finger wieder schwer werden und lassen Sie sich bewusst in diese Schwere hinein sinken. Jetzt sind Daumen und Zeigefinger beide schwer und entspannt. Lassen Sie die Wärme jetzt weiterwandern, den Mittelfinger hinauf bis an die Spitze des Mittelfingers. Geben Sie ihr noch einmal einen Augenblick Zeit, sich zu sammeln. Und spüren Sie dann, wie sich die Wärme wieder langsam, Stück für Stück, über den gesamten Finger hinweg ausbreitet, durch die Haut in die tieferen Schichten gelangt und Muskeln und Sehnen schwer und locker werden lässt. Spüren Sie jetzt, wie Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger sich weich und entspannt anfühlen. Und wenn Sie das einen Augenblick lang genossen haben, lassen Sie die Wärme weiterwandern. Den Ringfinger hinauf, langsam, immer weiter, bis hin zur Spitze, um sich dort zu sammeln und verdichten. Und nach einem kleinen Augenblick

breitet sich die Wärme auch von dort wieder aus, umhüllt den gesamten Finger, entspannt Muskeln und Sehnen, füllt den Finger mit einer angenehmen Schwere und verbindet sich mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zu einer warmen, entspannten Einheit. Jetzt fließt die Wärme schon fast ohne Ihr Zutun weiter in den kleinen Finger. Sie gleitet an der Innenseite des Fingers hoch, zur Fingerspitze hin und verharrt dort für einen kleinen Augenblick. Um sich dann von dort aus den gesamten Finger entlang auszubreiten, ihn sanft zu umhüllen. Jetzt sind alle Ihre Finger entspannt, durch und durch, und fühlen sich schwer und warm an.

Genießen Sie einen Augenblick die Wärme und Entspannung. Lassen Sie dann von allen fünf Fingerspitzen aus Wärme in Ihre Handfläche gleiten. Stellen Sie sich vielleicht vor, angenehm warmes Wasser würde von den Fingern in Richtung Handfläche strömen und sich von dort aus ausbreiten, um die Handkanten hinaus, bis sie gemächlich auf dem Handrücken zusammenfließt. Und jetzt fühlt sich Ihre gesamte Hand, von den Fingerspitzen bis zum Handgelenk, innen wie außen, schwer, warm und locker an. Und die Wärme strömt schon weiter und breitet sich langsam und gemächlich über den Unterarm hinweg aus. Auf der Haut, unter der Haut, durch Muskeln und Sehnen hindurch, und erreicht langsam den Ellenbogen.

Hier nimmt sich die Wärme Zeit und fließt in die vielen winzigen Windungen der Knochen, Sehnen und Muskeln, füllt die kleinen Zwischenräume, wo die Knochen im Ellenbogengelenk zusammentreffen und erreicht alle Verspannungen und löst sie langsam auf. Und während all dies geschieht, fließt die Wärme schon den Oberarm hinauf. Sie durchdringt alle Schichten, bis hin zum Knochen. Sie breitet sich immer weiter in Richtung Schulter aus und fließt dort am äußersten oberen Punkt zusammen und sammelt sich. Weiche und sanfte Wärme strömt also jetzt von den Fingerspitzen – durch die Hand – fließt den Unterarm hinauf – in das Ellenbogengelenk hinein – und von dort aus weiter, die Innenseite und die Außenseite des Oberarms entlang in die Schulteraußenseite, die schwerer und schwerer wird.

Und auch von dort aus fließt die Wärme langsam und stetig weiter, durchdringt das gesamte Schultergelenk, spürt auch hier die kleinen Verspannungen auf und nimmt sie einfach in ihrem sanften, warmen Fluss mit. Ein Teil der Wärme fließt nun nach vorne in Richtung Schlüsselbein. Auch das wird schwer und die Wärme fließt unter dem Schlüsselbein entlang und oberhalb des Schlüsselbeins in Richtung Brustmitte und verteilt sich dort. Gleichzeitig fließt aber auch ein Teil des warmen Stroms in Richtung Rücken und Schulterblatt. Sanft breitet sich die Wärme über die gesamte Rückenpartie aus. Sie entspannt die großen Muskeln, dann die kleineren. Alles wird schwer und weich.

Und während dies geschieht, steigt die Wärme auch sanft die Halsaußenseite hinauf, bis zu einem Punkt direkt am Ohransatz. Hier sammelt sich die Wärme ebenfalls für einen kurzen Augenblick, verdichtet sich – und verteilt sich dann entlang des Halses und Nackens und lässt auch hier alles schwer, weich und entspannt werden.

Und jetzt genießen Sie, so lange es Ihnen angenehm ist, die Wärme, die vom Ohr bis in die Fingerspitzen fließt, und wieder zurück. Und spüren Sie, wie die Entspannung tiefer und tiefer wird. Und dann öffnen Sie langsam Ihre Augen.