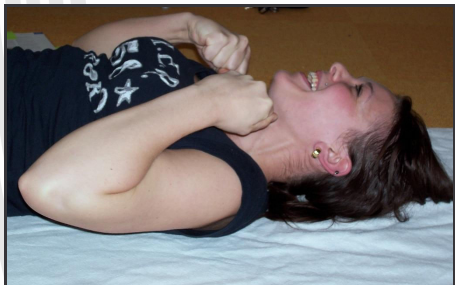


Leittext	Armmuskulatur (PR)
<p data-bbox="549 389 647 421">Anlass</p> <p data-bbox="408 591 647 622">Übungsanleitung</p> <p data-bbox="242 645 647 676">Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen</p> 	<p data-bbox="676 389 1490 452">» Mit der Schwere- und Wärmeübung des Autogenen Trainings kommen Sie nicht zurecht</p> <p data-bbox="676 474 1066 506">» Sie haben häufig kalte Hände</p> <p data-bbox="676 528 1369 560">» Sie haben Schmerzen / Verspannungen in den Armen</p> <p data-bbox="676 591 973 622">1. Schritt: Hinspüren</p> <p data-bbox="676 645 1490 784"><i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meine Armmuskulatur; spüre, wo die Arme die Unterlage (oder Sitzlehne oder Oberschenkel) berühren. Ich fühle, wie sich meine Arme jetzt anfühlen.“</i></p> <p data-bbox="676 806 1149 837">2. Schritt: Anspannen (ca. 5 sec.)</p> <p data-bbox="676 860 1490 999"><i>„Ich balle jetzt (!) meine Hände zu Fäusten und winkle gleichzeitig meine Unterarme gegen die Oberarme an! Ich verstärke die Anspannung ein wenig und lasse jetzt (!) wieder los!“</i></p> <p data-bbox="676 1021 1177 1052">3. Schritt: Entspannen (ca. 30 sec.)</p> <p data-bbox="676 1075 1490 1151"><i>„Ich spüre in die entspannte Arm- und Handmuskulatur hinein, nehme wahr, wie sich die Entspannung anfühlt.“</i></p> <p data-bbox="676 1173 1002 1205">4. Schritt: Wiederholen</p> <p data-bbox="676 1227 1490 1330"><i>„Ich wiederhole diese Übung so oft, bis ich ein zufriedenes Entspannungsgefühl erreicht habe. Dann gehe ich zur nächsten Übung aus meinem Trainingsplan über.“</i></p>

Notizen: