

Leittext	Atemübung (Autogenes Training)
<p data-bbox="528 409 628 439"><b>Anlass</b></p> <p data-bbox="347 562 628 591"><b>Schritte und Regeln</b></p> <p data-bbox="188 611 628 640">Hinspüren &gt;&gt; Formel &gt;&gt; Bild</p> <div data-bbox="236 808 576 1028"></div>	<p data-bbox="655 409 1066 439">» Entspannung über die Atmung</p> <p data-bbox="655 461 1406 521">» Vertiefung der Übungseffekte von Schwere- und Wärmeübung</p> <p data-bbox="655 562 954 591"><b>1. Schritt: Hinspüren</b></p> <p data-bbox="655 613 1406 815"><i>„Ich lenke nun alle Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Nasen-Rachen- und im Bauchraum. Ich nehme wahr, wo überall der Atem hinfließt, beim Einatmen und beim Ausatmen. Ich spüre auf den Unterschied zwischen Einatmen und Ausatmen hin. Was passiert mit meinem Bauch beim Einatmen?“</i></p> <p data-bbox="655 846 979 875"><b>2. Schritt: Atemformel</b></p> <p data-bbox="655 898 1129 927"><i>„Mein Atem geschieht ganz - ruhig ...“</i></p> <p data-bbox="655 958 1011 987"><b>3. Schritt: Bild vom Meer</b></p> <p data-bbox="655 1010 1406 1144"><i>„...mein Atem kommt und geht wie die Wellen am Strand des Meeres kommen und gehen. Ich lasse mich mit den Wellen des Meeres in meinem Atem wiegen: Hin und her; ein und aus.“</i></p> <p data-bbox="655 1167 1406 1263">Stellen Sie sich bildhaft vor, wie die Wellen am Meer kommen und gehen. Ihr Atem ist diesen Wellen gleich. Er kommt und geht - ganz von selbst.</p> <p data-bbox="655 1294 1034 1323"><b>4. Schritt: andere Übungen</b></p> <p data-bbox="655 1346 1406 1413"><i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i></p>

Notizen: