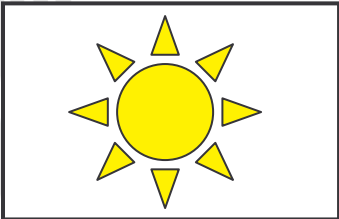


| Leittext | Wärmeübung (Autogenes Training) |
|---|---|
| Anlass | » Durchblutungsstörungen » Als Ergänzung zur Schwereübung |
| Schritte und Regeln | 1. Schritt: Hinspüren |
| Hinspüren >> Formel >> Bild | <i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper, spüre, wie sich mein Körper jetzt anfühlt.“</i> |
|  | <p>Spüren Sie auf jedes Körperteil zunächst noch einmal bewusst hin, bevor Sie es anschließend mit der Wärmesuggestion `behandeln`.</p> 2. Schritt: Formel <i>„Ich bin ganz warm!“</i> Verteilen Sie die Vorstellung der Wärme auf alle Körperteile, indem Sie die Standardformel anpassen: <i>„Arme ganz warm!“; „Schultern und Nacken sind warm!“; „Beine ganz warm!“; „Ganzer Körper warm und entspannt!“</i> 3. Schritt: Bild <i>„...so warm, als ob die Sonne auf meinen Körper scheint! Ich spüre die Sonnenstrahlen auf meiner Haut.“</i> Stellen Sie sich bildhaft vor, wie die Sonne auf Ihren Körper scheint. Wiederholen Sie Formel und Bild so lange, bis sich der gewünschte Zustand wohliger Wärme für jedes Körperteil einstellt. Experimentieren Sie ggf. mit alternativen Bildern (Ich nehme ein wärmendes Vollbad, Saunabesuch, Ausruhen am Kaminfeuer). 4. Schritt: andere Übungen <i>„Ich schließe jetzt weitere Übungen aus meinem Trainingsplan an.“</i> |