

3. Kursstunde: Grundübung Wärme

Warum arbeitet man mit der Wärme?

Ein warmer Muskel ist grundsätzlich auch ein entspannter Muskel. Zudem empfinden wir die richtige Wärme als angenehm und genau mit solchen Vorstellungen arbeitet man im AT. Zur körperlichen Entspannungsreaktion versucht man die geistige Stimulation mit bekannten und als angenehm empfundenen Bildern zu steigern, um eine effektivere und auch schnellere Entspannungsreaktion des Körpers zu erzielen.

Sprechtext Grundübung Wärme:



- Ruhetönung
- Körperreise
- Dein rechter Arm ist angenehm warm 5x
- Dein rechter Arm ist ganz warm
- Dein linker Arm ist angenehm warm 5x
- Dein linker Arm ist ganz warm.
- Beide Arme sind angenehm warm 5x
- Beide Arme sind ganz warm.
- Dein rechtes Bein ist angenehm warm 5x
- Dein rechtes Bein ist ganz warm.
- Dein linkes Bein ist angenehm warm 5x
- Dein linkes Bein ist ganz warm.
- Beide Beine sind angenehm warm 5x
- Beide Beine sind ganz warm.
- Dein gesamter Körper ist angenehm warm 5x
- Dein gesamter Körper ist ganz warm
- Rückholung