

4. Kursstunde: Grundübung Schwere

Warum arbeitet man mit Schwere?



Wir kennen es von kleinen Kindern, die getragen werden und schlafen. Durch die fehlende Körperspannung werden sie gleich doppelt so schwer wie sie eigentlich sind, zumindest gefühlt. Und das versucht man auch hier beim AT zu nutzen. Wenn unsere Muskeln nicht arbeiten müssen, stellt sich eher eine Entspannung ein, als wenn eine Grundtonus in der Muskulatur erhalten werden muss. Werden also Muskeln nach unten gezogen und brauchen nicht zu entspannen, sinkt der Muskeltonus ab und die Entspannungsfähigkeit der Muskulatur setzt früher ein.

Sprechtext Grundübung Schwere:



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