

AUTOGENES TRAINING

COACH



Einführung in die Wärme-Übung

Ziel der Wärme-Übung

Dieser kompakte und leicht umsetzbare Übungskurs bringt dir bei, wie du ein wohltuendes Wärmegefühl in dir erzeugen kannst.

Basis dieser Übung ist die Autosuggestion (griechisch-lateinisch: Selbstbeeinflussung). Dabei wird die Wärme-Übung stets wiederholt und du kannst dich immer mehr entspannen und darauf einlassen. Zudem kannst du mit dieser Übung den Parasympathikus (eine Komponente des vegetativen Nervensystems) aktivieren. Dadurch steigt deine Körpertemperatur durchaus leicht an.

Wenn du dir bewusst vorstellst, dass eine angenehme Wärme deinen Körper durchströmt, wirkt sich dieser Zustand positiv auf dein Befinden aus und du kannst diese Wärme wahrnehmen.

Die Formel zur Übung lautet:

„Meine Arme und meine Beine sind strömend warm.“

Sehr wahrscheinlich wirst du die Wärme zuerst in den Armen spüren. Danach auch in den Beinen und Füßen. Schließlich sind deine Arme näher an deinem Herzen. Bis du die Wärme gleichmäßig in deinem Körper wahrnimmst, kann es jedoch einige Minuten dauern. Es liegt auch daran, da die Füße in der Regel schneller auskühlen, denn das Blut muss einen längeren Weg zum Herzen zurücklegen. Daher ist es absolut ok, wenn die Füße erst einmal nicht mit Wärme durchquert sind.

Wer sich Wärme in die einzelnen Körperbereiche suggeriert, wird diese zunehmend wahrnehmen und den Körper auf dieses Empfinden trainieren können. Hast du zum Beispiel gewusst: Meditierende können Kälte viel besser aushalten und sich und ihren Körper dadurch länger warmhalten.

Du fragst die jetzt sicher warum wir das tun?

Die Energie folgt deinem Fokus und wird schließlich zur Realität. Dieses Phänomen können wir uns später noch viel mehr zunutze machen. (z.B. zum Abbau von Ängsten, Erreichen von Zielen, zur Leistungsverbesserung, Schlafproblemen uvm.)

Wärmende Körperübungen

Konzentriere dich einmal bewusst auf deine Haut, deinen Körper und die Kleidung, die du trägst. Fühle, wie dein Shirt deine Arme und die Hose deine Beine bedeckt. Daraufhin konzentrierst du dich auf die unbedeckten Stellen und wie sie sich anfühlen. Nimm einmal den Unterschied bewusst wahr. Um das Gefühl zu verstärken, kannst du deine flache Hand ein paar Zentimeter über deine Haut schweifen lassen und spüren, wie sich dieser Zwischenbereich für dich anfühlt.

Mit Visualisierungsübungen und Autosuggestion kannst du die Wärme spüren.

Konzentriere dich ganz auf dich und stell dir einfach einmal vor, du befindest dich in einer warmen Umgebung, an einem schönen Ort. Ganz nach Belieben kannst du dir ein Saunaaufenthalt, ein warmes Schaumbad in einer Badewanne oder auch ein Sonnenbad am warmen Meeresstrand vorstellen.

Möchtest du dieses Gefühl weiter verstärken, dann kannst du auch eine Wärmflasche oder ein warmes Moorpad mit einbeziehen.

Was du dir selbst suggerierst, wird dein Körper mit etwas Übung umsetzen.

Erlebnisse bei der Wärmeübung

Unser gesamter Körper wird bis in die kleinste Spitze (oder Zehe) mit Blutgefäßen versorgt. Dies geschieht zum Beispiel durch Arterien, Venen oder kleine Kapillaren. Diese Blutgefäße besitzen die Eigenschaft ihre Öffnungsweite zu verändern. Beispielsweise werden sie in einer wärmeren Umgebung weiter (geben dadurch Wärme ab) und in kälterer Umgebung ziehen sie sich zusammen (halten die Wärme im Körper).

Ziel ist es: eine relativ konstante Körpertemperatur von 37°C zu halten.

Beim Autogenen Training macht man sich genau dieses Phänomen zu Eigen. Am besten kann man das in den Armen & Beinen beobachten, da diese Gliedmaßen sehr stark mit Gefäßen versorgt sind.

Warum steigt während der Wärmeübung die Hauttemperatur?

Nun, während der Übung weiten sich die Blutgefäße, es gelangt mehr Blut an die Körperoberfläche (somit steigt die Temperatur der Haut). Folglich sinkt damit auch die Temperatur im Körperinneren.

Misst man bei Übenden nach der Schwere-Wärme-Übung das Gewicht der Gliedmaßen, so ist tatsächlich eine Gewichtszunahme festzustellen. (Weil eben mehr Blut in den Gefäßen ist)

Menschen mit kalten Füßen (bzw. Händen) oder in kalten Situationen können sich dieses Phänomen natürlich bewusst zum Vorteil machen.

Ein Tipp für dich:

Nimm dir Zeit und lass dich nicht hetzen. Auch wenn eine Übung noch nicht so klappen möchte, lass dich nicht davon stressen. Das Autogene Training soll dich entspannen und ist nicht an einen strikten Zeitplan gebunden. Übe die einzelnen Übungen Schritt für Schritt ein. Sobald eine Übung klappt, kannst du mit der nächsten Übung fortsetzen. Lass dir genau die Zeit dafür, die du brauchst.

Übung macht bekanntlich den Meister. Wenn du regelmäßig übst, wirst du die einzelnen Lernerfolge schon bald bemerken. Nimm dir die täglichen Übungseinheiten fest vor und du kannst das Autogene Training gut in

deinen Alltag integriert. Mache allerdings nichts mit Zwang. Sind nur ein paar Übungseinheiten pro Woche möglich, dann ist es ebenso in Ordnung. Du kannst das Autogene Training immer noch bis zum täglichen Pensum steigern oder es ganz nach deinem Plan belassen. Kleine Erfolge wirst du schon während und nach der ersten Übungseinheiten bemerken können.

Speziell für diese Übung gilt folgendes:

Lass die Wärme zuerst von deinem linken in den rechten Arm wandern und sich von dort aus weiter in das linke und dann in das rechte Bein verteilen.

→ Lies bitte jetzt das PDF „9. Die Wärme-Übung“

