



Einführung in die Puls-Übung

(auch Herzübung genannt)

Mit dieser Übung zeige ich dir, wie du über deinen Puls die Balance der inneren Ruhe finden kannst.

Das Herz ist unser Lebensmotor schlechthin! Sprichwörtlich schlägt es vor lauter Freude manchmal höher und bei Angstzuständen bis zum Hals.

Entdecke das Zentrum der Gefühle und Empfindungen

Du lernst nun, deinen Puls (oder Herzschlag) bewusst wahrzunehmen und dich in Balance zu bringen. Vorab solltest du wissen, dass du dabei nicht deinen Herzschlag beeinflussen wirst. Ziel ist es wie bei der Atemübung, zum passiven Beobachter des eigenen ruhigen und regelmäßigen Herzschlags zu werden. Mit der Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) schaltest du allmählich vom Sympathikus* auf den Parasympathikus* um, wodurch du dich gut regenerieren kannst.

Entdecke die Entspannung mit folgender Konzentrationsübung:

Mein Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.

Je nach Belieben kannst du dir auch „*Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig*“ suggerieren. Du wirst bemerken, dass dein Körper mit der Zeit in die Phase der Ruhe und Entspannung kommt. Konzentriere dich lediglich auf deinen Formelsatz, welchen du möchtest. Diese Puls-Übung reguliert und entspannt und tut deinem Organismus und dir als Person Gutes.

Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) zum Fühlen deines Pulses:

Du kannst dich bei dieser Übung entweder bequem hinsetzen oder hinlegen. Sobald du deine Wohlfühl-Position gefunden hast, schließe deine Augen. Lass deine Gedanken frei, halte sie nicht fest. Horche in dich hinein und achte ganz auf deine Atmung und die Ruhe in dir. Stelle dir vor, wie eine warme, angenehme Welle durch deinen Körper strömt. Mit jedem Pulsschlag entspannst du mehr und mehr.

Wenn es dir zu Beginn noch nicht so gelingt, den eigenen Puls zu fühlen, nehme dir einfach etwas Zeit dafür. Es muss nicht gleich auf Anhieb funktionieren. Wenn du vorab körperlich aktiv warst, dann wird es dir wohl etwas leichter gelingen den Puls zuspüren. Fühle wie sich dein Puls verlangsamt, beispielweise am Hals, Handgelenk oder einer Fingerkuppe. Manchmal braucht das Ganze einfach etwas Zeit.

Weitere Visualisierungsübung zum Erzeugen deiner inneren Ruhe:

Stelle dir vor, wie in dir alles gleichmäßig, ruhig und entspannt fließt, nichts ist angespannt, deine Arterien verteilen dein Blut in deinem gesamten Körper. Alle Organe sind angenehm durchströmt. Du kannst dabei auch an ein Metronom denken, welches ruhig und gleichmäßig schlägt.

Wissenswertes für dich:

Ziel des Autogenen Trainings ist es, dass du die Übungen zu jeder Zeit und an jedem Ort anwenden kannst. Dafür kannst du natürlich Audiodateien nutzen, allerdings solltest du mit der Zeit lernen, die Autosuggestion aus deinem Inneren heraus auszulösen. Wie wir bereits wissen, geht das besonders gut mit der Formel „*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.*“ Dies kannst du mit ein wenig Übung sicherlich schon bald umsetzen.

Körper und Geist stehen besonders miteinander in Verbindung. Entspannst du deinen Körper, so entspannt sich auch dein Geist. Die Gedanken kreisen nicht, sondern sie kommen und gehen.

Du kannst dadurch zu dir selbst finden und neue Kraft schöpfen. Stress und Ballast fliegen von dir ab und du bist bereit für neue Alltagsaufgaben.

Der Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, der besonders die Eingeweide versorgt) bringt deine Energiedepots in Aktivität. Nun lernst du, wie du diesen auf den Parasympathikus umschalten kannst. Schließlich füllt dieser deine Energiedepots wieder auf. Du wirst im Weiteren erfahren, warum dies für

die Gesundheit bedeutend ist. Dennoch liegt es bereits nahe, dass Energiedepots wie Akkus sind, die immer einmal wieder aufgefüllt werden sollten.

Autogenes Training basiert auf der Autosuggestion. *Autogen* bedeutet „aus sich selbst heraus“. Ideal ist es daher, wenn du versuchst, tiefe Entspannung aus dir selbst heraus zu erzeugen. Audiodateien und weitere Hinweise zu dem Übungen helfen dir den Einstieg zu finden.

→ Lies bitte jetzt das PDF „Die Puls-Übung“



***Sympathikus und Parasympathikus** sind Teil des vegetativen Nervensystems. Sie sind funktionell gesehen meist Gegenspieler: Während der Sympathikus den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung einstellt, überwiegt der Parasympathikus in Ruhe- und Regenerationsphasen.