



Die Puls-Übung (Herz-Übung)

Übungsdauer: Circa 10 Minuten (maximal 15 Minuten) reichen vollkommen aus. Im Idealfall wendest du die Übungen täglich an. Andererseits kannst du diese ganz nach Lust und Laune umsetzen.

Einleitung

- ✓ Zu Beginn nehme deine Atmung wahr und gönne dir Ruhe.
- ✓ Schließe deine Augen.
- ✓ Um dich rundum zu entspannen, atme tief aus, mit jedem Atemzug entspannst du etwas mehr.
- ✓ Entspanne dich von deinem Kopf, über die Schultern bis zu den Füßen und Zehenspitzen. Dafür kannst du sehr gut die „warme Welle“ anwenden.
- ✓ Lass dieses wohltuende Gefühl deinen ganzen Körper durchqueren.

Tipp: Zu Beginn kannst du die ausführliche Einleitung verwenden. Solltest du diese bereits erlernt haben, so reicht die Kurzversion aus.

Die Puls-Übung zum nachlesen:

Beginn:

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Gedanken kommen und gehen. Sie sind jetzt gleichgültig.*

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut.
Ganz weit weg von mir höre ich Geräusche, sie sind ohne Bedeutung.
Ich bin vollkommen ruhig gelöst und entspannt.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer
(aus der Woche 1 die verkürzte Form)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

*Meine Arme und Beine sind strömend warm.
(aus Woche 2 die Kurzversion)*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

Übung

*Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.*

Ruhetönung

*Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut. Ich fühle mich wohl
und geborgen.*

*Mein Körper ist vollkommen entspannt und mein Bewusstsein wacht bei der
Übung.*

Ende:

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Mein Körper ist vollkommen entspannt. Nichts muss. Alles kann, alles darf. Ich weiß für mich, dass ich diese tiefe Entspannung haben kann, wann immer ich sie möchte. Wo immer ich sie brauche und so oft ich sie brauche.

Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut. Es geht mir gut.

Einen Augenblick bleibe ich noch in dieser tiefen Entspannung und fühle diese Ruhe. Ich nehme meinen Körper bewusst wahr.

Nun beginne ich, ein wenig dieser tiefen Entspannung und der Ruhe mit in meinen Alltag zu nehmen. Ich bin voller Energie und Motivation, wenn ich nun gleich meine Augen öffne und zurück im Hier und Jetzt bin.

Rücknahme

Ich zähle nun von 5 zurück auf 1. Danach bin ich wieder in meinem Alltag und nehme meine Umgebung deutlich wahr. Ich bin voller Kraft und gehe munter meinen Alltagsaufgaben nach. 5...4...3...2...1...

Strecke deine Arme und Beine, dehne dich in alle Richtungen, wie es dir bequem ist. Atme tief durch. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist voller Energie in deinem Alltag.

Tipps & Hilfestellungen:

- Solltest du Schwierigkeiten haben dein Herz zu spüren, nimm die rechte Hand und lege sie in Herzgegend ab.
- Solltest du dich bei dieser Übung unwohl fühlen, verzichte einfach darauf. Jeder kann seinen Übungsplan ganz nach Belieben zusammenstellen.
- Besonders bei Herzrhythmusstörungen kann das AT Wunder bewirken
- Empfindest du das Gefühl der „Brustenge“ kann die Formel „Brustraum weit und warm“ helfen

➔ Starte bitte jetzt mit dem vierten Hörbuch „Puls-Übung“



Wichtiger Hinweis! Solltest du unter Herzproblemen leiden, ist es wichtig, den Formelsatz mit einem Arzt abzuklären. Er kann dir genau beantworten, ob du diese Übung ggf. weglassen solltest.