



1 Einheit - Ruhe-Übung

Die erste Übung, die wir etablieren wollen, ist das Gefühl der Ruhe. Der Zustand der Ruhe, hat zum Ziel den Körper und Geist in einen entspannten Zustand zu versetzen, damit die Konzentration auf das Training fokussiert werden kann.

Die Affirmation, mit der wir im ersten Schritt arbeiten ist:

„Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“

Übungsablauf:

- Stell' Dir einen Wecker auf fünf Minuten und nimm eine entspannte Haltung ein.
- Bevor Du mit der Übung beginnst, atme tief ein und spanne dann Deinen Körper einmal kräftig an. Halte den Atem für einige Sekunden ein und halte dabei die Anspannung. Mit der Ausatmung löse die Anspannung und spüre, wie das angenehme Gefühl der Entspannung sich über Deinen ganzen Körper ausbreitet.
Wenn Du möchtest, wiederhole diesen Vorgang ein paar mal.
- Atme ein und blicke dabei mit geöffneten Augen auf den Punkt zwischen Deinen Augenbrauen, also auf Dein „3. Auge“ („Augen-innen-oben-Stellung“). Schließe dann langsam Deine Augen, ohne die Blickrichtung zu ändern, so löst sich die Anspannung etwas. Nach zwei, drei Atemzügen, atme ein und halte den Atem kurz ein. Wenn der Impuls zur Ausatmung erfolgt, lass Deine Augen in die Ausgangsposition zurück gleiten.
- Genieße die Entspannung und atme ruhig und gleichmäßig weiter.
- Wiederhole nun im Geiste (mindestens 6-mal):

„Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“

Wenn es Dir angenehm ist, kopple Deinen Atem an diese drei Sätze und finde Deinen eigenen Rhythmus.

- Beende Deine Übung mit der Rückholformel:

Die kurze Rückholformel:

Arme fest! (Hierbei die Arme strecken oder vor der Brust kreuzen, Hände zu Fäuste ballen)

Tiefer Atem!

Augen auf! (Augen auf, Finger weit aufspreizen)

Die lange Rückholformel:

Ich zähle nun von eins bis fünf. Bei fünf bin ich vollkommen wach, frisch und erholt.

1 - Meine Beine sind ganz leicht.

2 - Meine Arme sind ganz leicht.

3 - Atmung und Herz arbeiten ganz normal.

4 - Meine Stirn hat eine normale Temperatur.

5 - Arme fest! Tiefer Atem! Augen auf!

- Führe diese Übung, wenn möglich, dreimal täglich durch.