

Die Richtung der Bilder

Wir vertiefen hier weiter das Thema der mentalen Bilder und ihrer Verbindung zu körperlichen Verspannungen. Hier verwenden wir jetzt Bilder aus unserem Alltag.

Wir vertiefen hier weiter das Thema der mentalen Bilder und ihrer Verbindung zu körperlichen Verspannungen. Hier verwenden wir jetzt Bilder aus unserem Alltag.

Wir folgen zunächst denselben Arbeitsschritten wie in der vorigen Übung. Wir entspannen uns gut und lassen dann den Bildern freien Lauf. Wir achten darauf, welche Bilder in uns eine besondere Muskelverspannung erzeugen. Wenn ein solches Bild ganz deutlich erscheint, dann halten wir es im Geiste fest, schauen es uns genau an und stellen fest, wo sich die Muskeln in unserem Körper verspannen. Dann lockern wir die Muskeln, ohne dabei das Bild zu vergessen, wir behalten es im Kopf. Wir entspannen die Muskeln völlig, bis wir uns das Bild vorstellen können, ohne uns dabei zu verspannen.

Wir üben diesen Ablauf zwei, dreimal. Wir lassen den Bildern freien Lauf. Wir beobachten die Bilder, die besondere Spannung in uns erzeugen. Wir halten ein solches verspannendes Bild fest und beginnen, die angespannten Stellen tief zu entspannen, bis dasselbe Bild keine Spannungen mehr in uns erzeugt.

Es ist sehr wichtig, diese Technik des öfteren zu üben. Wenn möglich sollte man auch versuchen sie im Alltag oder jeden Abend vor dem Schlafen gehen anzuwenden.

In dieser Lektion haben wir gelernt unsere Bilder zu steuern.