

Freilaufende 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.

Im folgenden werden wir mit freilaufenden Bildern arbeiten. Wir haben eine vollständige äußere, innere und geistige Entspannung gemacht.

Wir lassen den Bildern, die nun auftauchen freien Lauf.

Wir betrachten Bilder, die mit unseren Alltagssituationen zu tun haben. Bilder von den Beziehungen zu anderen Menschen, Bilder, die mit unserer Arbeit oder unserem Studium zu tun haben, Bilder von unseren Freunden und Familienangehörigen.

Wir versuchen zu erkennen, welche Bilder uns unwohl fühlen lassen, welche in uns eine gewisse muskuläre Verspannung hervorrufen. Wir nehmen Notiz von diesen Bildern und schreiben sie nach dieser Übung auf. Dabei versuchen wir noch nicht mit diesen Bildern zu arbeiten. Wir lassen sie einfach nur frei in unserem Geist laufen und beobachten welche davon besonders viele Spannungen erzeugen.