

Ruhetöung

Zu Beginn eines jeden Autogenen Trainings steht eine Einstimmung auf die folgenden Übungen an. Diese wird als Ruhetöung bezeichnet. Vergleichbar mit anderen Meditationsweisen geht es auch hier um Einstimmung und Sammlung mit Konzentration auf die Ruhe. Alle Übungen beginnen mit der Ruhetöung. Dabei wird sie nicht als eigenständige Übung gezählt. Mit der Ruhetöung soll viel mehr die Einengung des Bewusstseins und das Dämpfen von Außenreizen erreicht werden.

Der Formelvorsatz geht von der Ruhe auf die ganze Person aus. Die als Ruhetöung bezeichnete Einstimmung auf die Übung basiert auf der folgenden Formel:

Ich bin ganz ruhig oder alternativ Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ruhe-Bilder

- **Strand** (am Strand liegen und Wellenrauschen hören)
- **Berge** (Berglandschaften betrachten, Bergseen, Gerüche wahrnehmen)Stille (unter Wasser, im Wald, Naturgeräusche wie zum Beispiel Bachplätschern, Vogelgesang oder Wind in den Blättern)Schwereübung

Ich wünsche Dir viel Freude bei Deiner Übung!

