

Die Schwereübung

Die Schwereübung schließt sich der Ruhetönung an. Durch das Entspannen der Muskulatur, stellt sich ein Gefühl der Schwere ein, vergleichbar wie bei einer Ermüdung oder Erschöpfung. Die Spannung der Muskeln lässt deutlich nach. Die stärkere Durchblutung hat zur Folge, dass sich der Körper schwerer anfühlt.

Die Formel:

Mein rechter/ linker Arm ist ganz schwer.

Mein rechtes/ linkes Bein ist ganz schwer. (Wiederholung jeweils 6 x)

Bei der Schwereübung kann ein Kribbeln in den Händen und/ oder Füßen auftreten. Auch das Anschwellen der Finger ist möglich. Eine angenehme Begleiterscheinung ist ein verstärktes Wärmeempfinden.

Viel Freude an dieser Übung!