Die Wärmeübung

Obwohl das vegetative Nervensystem als „autonom“ – also willentlich nicht direkt beeinflussbar – gilt, zeigen nicht nur Erfahrungen aus dem Autogenen Training, sondern auch solche aus dem Alltag, dass seine Funktionen (hier Erweiterungen der Blutgefäße) durchaus durch willentliche Bemühungen und Übung beeinflusst werden können. Ein Beispiel dafür ist etwa die mit dem Training erreichte Abhärtung durch in der Temperatur wechselnde Luft- oder Wasserbäder (nach Kneipp), bei der die Anpassungserscheinungen der Blutgefäße erhöht und geübt werden. Bekannt ist auch die Übungsfähigkeit der Blutgefäße durch Hypnose. Die Gefäßspannung wird im Autogenen Training durch Konzentration auf die Wärme-Formel angezielt.
Im Regelfall zeigt sich nach einiger Erfahrung mit dieser Formel für den Ellenbogen-Unterarmbereich des angesprochenen Arms eine innere, strömende Wärme, die sich bald auf den anderen Arm und die Beine sowie Füße generalisiert. Mit der Zeit gehen die Schwere- und Wärmeempfindungen auch nach und nach auf den Rumpf über. Dieser Blutgefäßerweiterung kommt eine besonders beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung zu, die als sehr angenehm erlebt wird und etwa auch gegen die von manchen Menschen vor dem Einschlafen beklagten „kalten Füße“ helfen kann.

Die Formel:
Der rechte/linke Arme ist warm
Das rechte/linke Bein ist warm

Bilder/Vorstellungen

- Der Arm/das Bein wird in warmes Wasser getaucht.
- Man stellt sich vor, dass die Sonne auf Arme und Beine strahlt.
- Die Füße sind an einem warmen Heizkörper gelehnt.

Physiologische Wirkung der Wärmeübung
Die Muskelentspannung in den Armen und Beinen wird durch die Wärmeübung im Sinne einer **Gefäßentspannung** erweitert. Bei körperlicher Entspannung kommt es zu einer Umschaltung des vegetativen Nervensystems vom Sympathikus auf den Parasympathikus. Der Parasympathikus ist für die Entspannung verantwortlich und weitet u.a. die peripheren Blutgefäße, wodurch die Haut und die darunter liegenden Gewebe besser durchblutet werden. Dies führt zu einer objektiv feststellbaren Erwärmung der Hautoberfläche (bis zu ca. zwei Grad Celsius), die **subjektiv als Wärme oder auch als leichtes Kribbeln in den Händen oder Füßen erlebt wird**.

Viel Freude an dieser Übung!

Entspannungstrainer
Heiko Grote
0151/22511504
www.entspannen-entdecken-entwickeln.de