

Autogenes Training

Das Ziel des Autogenen Trainings ist Entspannung und davon ausgehend Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen sowie, ganz allgemein, eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.

Der Arzt J. H. Schultz entwickelte seit den 20er Jahren das Autogene Training als systematische Methode zum schnelleren und leichteren Erreichen dieses gesundheitsfördernden Entspannungszustandes. Im Sitzen oder im Liegen wird versucht, bei geschlossenen Augen die Aufmerksamkeit "nach innen zu wenden" und mit Hilfe der Vorsatzformeln Einfluss auf körperliche Prozesse zu nehmen, die normalerweise nicht bewusst gesteuert werden. Wichtig ist, dass Sie sich die Vorsatzformeln innerlich in einem für Sie angemessenen Tempo vorsagen.

Versuchen Sie möglichst täglich zu üben. Vielleicht beginnen Sie zunächst mit der Schwere- und der Wärmeübung vor dem Einschlafen, also im Bett liegend. Die Zurücknahme entfällt in diesem Fall, und Sie gleiten in den Schlaf über. Wenn Ihnen dies gelingt, können Sie nach und nach die anderen Übungen mit hinzunehmen. Erwarten Sie anfänglich nicht zu viel von sich. Eine jede Technik benötigt zunächst Zeit und Übung bis sie sicher beherrscht wird und Sie von der erholsamen Wirkung des Autogenen Trainings in Ihrem Alltag richtig profitieren können.

Vorbereitung

Störungen und zu enge Kleidung vermeiden

Bequeme Sitz- oder Liegeposition einnehmen

Augen schließen, sich innerlich sammeln

Umweltgeräusche und Gedanken kurz bewusst wahrnehmen

Aufmerksamkeit ganz auf den eigenen Körper richten

Abfolge der Übungen mit den 6 Vorsatzformeln der Grundstufe

Ruhetönung (Die Ruheformel kann beliebig oft aufgenommen werden, in der Regel nach jedem Formelblock):
Ich bin vollkommen ruhig und gelassen

Schwereformel: **Meine rechter Arm / mein linker Arm wird ganz schwer...**
beide Arme werden angenehm schwer....
Meine rechtes Bein / mein linkes Bein wird ganz schwer...
beide Beine werden angenehm schwer....

Wärmeformel: **Meine rechter Arm / mein linker Arm wird ganz warm...**
beide Arme werden angenehm warm....
Meine rechtes Bein / mein linkes Bein wird ganz warm...
beide Beine werden angenehm warm....

Atemformel: **der Atem ist ganz ruhig.....**
Der Atem kommt und geht ganz ruhig

Die folgende Herzformel kann von fortgeschrittenen Übenden eingesetzt werden, findet aber in den Einsteigerübungen während Ihres Aufenthaltes im SRH Gesundheitszentrum Dobel keine Anwendung!!!

Herzformel: **Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig**
Mein Puls schlägt.....ruhig.....und gleichmäßig
Mein Herz schlägt.....ruhig.....und zuverlässig

Sonnengeflecht: **Mein Sonnengeflecht ist angenehme warm**
Mein Bauch ist strömend warm
Mein Sonnengeflecht ist angenehm und strömend warm

Kopfformel: **Meine Stirn ist angenehm kühl.... Mein Kopf ist frei und klar....**

Ruhetönung: Ich bin vollkommen ruhig und gelassen und genieße das Ruhegefühl noch einige Minuten.

Zurücknahme: **Dreimal die Faust ballen, Arme und Beine strecken und dehnen, tief durchatmen atmen, Augen öffnen**