

Einführung in das Autogene Training

In der Grundstufe wird durch bestimmte Suggestionen - auch als "Formeln" bezeichnet - eine erste Entspannung eingeleitet. Stufenweise erlernen Sie eine Reihe von Übungen. Fortgeschrittene können sich innerhalb weniger Augenblicke in eine tiefe Versenkung bringen.

Sind Sie schon sehr erfahren, können Sie die Möglichkeiten des Autogenen Trainings ausweiten. Sie können individuelle Suggestionen zur Verbesserung körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit anwenden.

Ausgangspositionen im Autogenen Training

Autogenes Training in Kutscherhaltung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Lassen Sie den Kopf nach vorn sinken, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Die Füße haben festen Kontakt mit dem Boden, so dass Sie die Beine entspannen können.

Autogenes Training auf dem Lehnstuhl sitzend

Vielleicht ist es für Sie entspannender, wenn Sie den Oberkörper und den Kopf nach hinten anlehnen. Das geht am besten, wenn die Stuhllehne etwas nach hinten verstellbar ist. Ich finde es auch angenehm, wenn der Stuhl Armlehnen hat und die Arme dort abgelegt werden können. Auch hier sollten die Füße guten Bodenkontakt haben.

Autogenes Training im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind leicht geöffnet, die Füße fallen locker nach außen. Legen Sie die Arme etwas geöffnet an die Körperseite, so dass die Handinnenflächen zur Decke zeigen können. Vielleicht möchten Sie auch ein kleines Kissen unter den Kopf legen

Der Übungsablauf im Autogenen Training ist methodisch aufgebaut und der Trainingsprozess verläuft über mehrere Wochen. Die Übungen werden im Sitzen oder im Liegen ausgeführt. Begonnen wird jeder Übungsablauf mit der Ruheformel: "Ich bin ganz ruhig". Nach dieser Ruheübung gehen Sie die Grundübungen durch.

Es gibt 6 Grundübungen, die stufenweise durch bestimmte Formeln erarbeitet werden, um sich dann als Gesamtübung zu vereinigen.

Diese 6 Grundübungen im Autogenen Training sind

1. Schwereübung
2. Wärmeübung
3. Herzübung/Beruhigung des Pulses
4. Atemübung/Beruhigung der Atmung
5. Wärme im Sonnengeflecht
6. Kühle im Kopf

Zu jeder Übung suggerieren Sie sich bestimmte Formeln in einer Art Selbsthypnose. Diese werden mehrmals wiederholt.

Auch im Autogenen Training gilt: Übung macht den Meister

Je öfter Sie trainieren, desto besser wirken die Autosuggestionen. Die Formeln sprechen Sie in sich im Geist. Möchten Sie wirklich schnelle Fortschritte sehen, üben Sie täglich: morgens, mittags, abends, am besten immer zur gleichen Zeit. Wenn das zeitlich nicht machbar ist, gönnen Sie sich das Autogene Training morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen.

Nach jeder Übung im Autogenen Training: Zurück aus der Entspannung holen!

Am Ende eines jeden Trainings holen Sie sich aktiv aus der Entspannung zurück. Die Zurücknahme aus der Entspannung erfolgt ebenfalls durch selbstsuggerierte Formeln wie z. B. "Arme fest! Atem tief! Augen auf!"

Dann räkeln und strecken Sie sich und schütteln den Körper einmal so richtig aus.

Wichtig: Sollten Sie sich während des Übens im Autogenen Training unangenehm fühlen, holen Sie sich auch auf diese Art bewusst aus der Entspannung zurück und üben Sie später weiter.