

Grundkurs
Autogenes Training

[... konzentrierte Selbstentspannung.]

a) Einstellen

Droschkenkutschhaltung einnehmen und Augen schließen
oder liegende Haltung mit unterstütztem Nacken bei geschlossenen Augen.

b) Ablauf

Jede Formel sechsmal mit monotoner innerer Stimme bei äußerer Ruhe wiederholen;
ggf. die Schwere- und Wärmeübung so lange an einem Arm durchführen, bis sie sich
von selbst auf den anderen Arm und auf die übrigen Gliedmaßen ausbreitet, also
generalisiert.

c) Dauer des Trainings

Die ersten Wochen zwei- od. dreimal täglich eine Übung von ein bis zwei Minuten;
später: so oft und so lange der Zustand angenehm ist, aber mindestens einmal täglich.

d) Verkürzte Formeln

Ruhe - Schwere - Wärme - Atmung - Herz ruhig
- Sonnengeflecht warm - Stirn kühl - Ruhe.

Ich bin ganz ruhig.
Geräusche sind ganz gleichgültig.

I. Der rechte Arm ist schwer.
Der linke Arm ist schwer.
Beide Arme sind ganz schwer.

Auch die Beine sind ganz schwer.
Alle Glieder sind schwer.

FORMELN

II. Der rechte Arm ist warm.
Der linke Arm ist warm.
Beide Arme sind strömend warm.

Auch die Beine sind warm.
Alle Glieder sind strömend warm.

Ich bin ganz ruhig.

III. Die Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.
Es atmet mich.

IV. Das Herz schlägt ganz ruhig, kräftig, regelmäßig.

FORMELN

Der Leib (das Sonnengeflecht) ist strömend warm.
Die Stirn ist angenehm kühl.
Der Unterkiefer und die Zunge sind ganz schwer.

Die Ruhe wird bleiben.

- Wir nehmen den Zustand jetzt wieder zurück:

Arme fest, tief Luft holen, Augen auf !

Literatur

I. H. Schultz: Übungsheft für das autogene
Training. Stuttgart, New York 1980 : Thieme