

Autogenes Training

Beim autogenen Training konzentrierst du dich ausschließlich auf deinen eigenen Körper. Zu den Grundübungen gehören vor allem Übungen, bei denen du dich auf ein bestimmtes Körperteil oder deine Atmung konzentrierst. Das Ziel ist immer: Förderung der Konzentration und Entspannung. Alles beginnt mit einer Ruheübung. Sie bringt dich runter und entspannt. Du übst am besten im Sitzen oder Liegen an einem möglichst ruhigen Ort. Jede Übung solltest du maximal vier Minuten durchführen.

1. Ruheübung

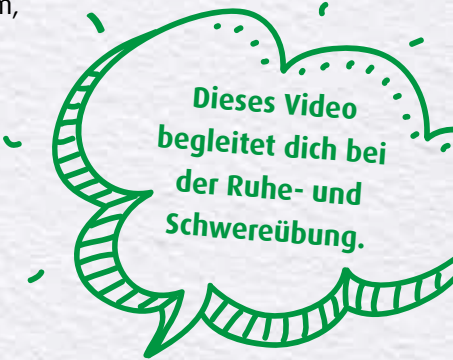
Du beruhigst deinen Körper und bereitest ihn vor.

- Versuche deinen Körper mit der Atmung zu beruhigen.
- Atme tief ein und aus, schließe deine Augen.
- Leite die Entspannung mit dem Satz ein „Ich bin vollkommen ruhig.“ Wiederhole den Satz mehrmals. Stelle dir einen ruhigen Ort vor, an dem du völlig entspannt bist.
- Versuche nicht die Entspannung zu erzwingen, warte darauf, dass sie einsetzt.

2. Schwereübung

Die Muskeln entspannen sich. Du fühlst dich schwerer, die Muskulatur lockert sich.

- Konzentriere dich auf deinen „starken“ Arm (Rechtshänder auf den rechten Arm, Linkshänder auf den linken Arm).
- Stelle ihn dir innerlich vor und sage „Mein rechter/linker Arm wird schwer.“
- Wenn du eine Schwere im Arm fühlst, gehst du zum anderen Arm über.
- Dann wiederholst du das Gleiche mit dem rechten und linken Bein.



Dieses Video begleitet dich bei der Ruhe- und Schwereübung.

3. Wärmeübung

Diese Übung zielt auf die Blutgefäße. Sie erweitern sich und sorgen für eine Steigerung der Körpertemperatur.

- Konzentriere dich wieder auf deinen „starken“ Arm. Sprich „Mein rechter/linker Arm wird angenehm warm.“ Stelle dir vor, wie dein Arm von der Sonne gewärmt wird. Gehe jetzt wieder durch den ganzen Körper.

4. Atemübung

Mit ihr vertiefst du deine innere Ruhe.

- Atme konzentriert ein und aus. Sprich dabei „Ich atme ruhig und regelmäßig.“
- Diese Übung musst du etwas trainieren, bevor sich ein Effekt einstellt.

Warum Autogenes Training dir gut tut!

Autogenes Training ist kein Hokusfokus, sondern eine bewährte Methode für mehr Konzentration und Entspannung im Alltag. Leistungssportler setzen auf sie, um eine Leistungssteigerung zu erreichen, vielen kranken Menschen wird sie als Begleittherapie empfohlen und verschrieben.

Autogenes Training lässt sich gut in den Tagesablauf integrieren. Wann es für dich passt, musst du selber herausfinden. Probiere doch mal, die Übungen zum Wachwerden in deine Morgen-, und zum Runterkommen in deine Abendroutine zu integrieren.

Wichtig:

- Die Übungen sollten möglichst immer zur gleichen Zeit gemacht werden. Dein Körper und dein Geist gewöhnen sich an einen Rhythmus.
- Übe regelmäßig. Du wirst sehen, wie du mit der Zeit immer besser wirst.

Probiere doch mal
einen Gruppenkurs:
wir bieten dir Kurse
ganz in deiner Nähe