

Autogenes Training



Balance des Nervensystems - Balance der Seele

Für den Inhalt verantwortlich:

Erich Reitingner

erich@makia.at

0699 11 22 11 13

Inhaltsverzeichnis

WARUM BRAUCHEN WIR AUTOGENES TRAINING (ABGEKÜRZT AT)	3
AT-KREISLAUF	4
WIE GEHT DAS?	5
IM LIEGEN	5
RILKE	5
IM SITZEN	6
DROSCHKENKUTSCHER-HALTUNG	6
PASSIVE SITZHALTUNG (ANGELEHNTE SITZEN):	6
WAS GESCHIEHT WÄHREND DES AT?	7
WIR ÜBEN AT UM:	7
REGELMÄßIGES TRAINING MILDERT ODER BEHANDELT	8
GEFAHREN	9
WIRKSAMKEIT	10
1. SCHWEREÜBUNG	11
DAS „ZURÜCKNEHMEN“	13
2. DIE WÄRMEÜBUNG	14
3. DIE HERZÜBUNG	16
4. DIE ATEMÜBUNG	17
5. DIE SONNENGEFLECHTSÜBUNG	18
6. DIE STIRNÜBUNG	19



Autogenes Training: Grundkurs



Wer die Welt für einen freundlichen Ort hält,
kann sich entspannen und optimistisch in die Zukunft schauen -
egal ob es sich um die nächsten zehn Minuten
oder die nächsten zehn Jahre handelt.
Albert Einstein

Warum brauchen wir Autogenes Training (abgekürzt AT)

Unsere Vorfahren vor vielen tausend Jahren waren Jäger und Sammler.
Sie streiften durch die Wildnis, um Beutetiere zu jagen und Früchte zu sammeln.
All ihre Sinne waren darauf gerichtet, unter diesen für uns kaum noch vorstellbaren
Umständen Tag für Tag zu überleben.
Sie waren im Laufe von Millionen von Jahren daraufhin ausgerichtet worden, im Notfall
blitzschnell reagieren zu können, entweder zu fliehen oder anzugreifen.

**Wichtig in unserem Zusammenhang ist zu wissen, dass sich das menschliche
Nervensystem in den letzten 4000 Jahren nicht auf die neuen Umstände umstellen
konnte. Es hat ihm einfach an Zeit dafür gefehlt.**

Wenn im entscheidenden Moment unser geistig-seelisches Beurteilungsvermögen zu dem
Schluss kommt, dass Gefahr droht, dann schlägt es beim neurovegetativen
Steuerungssystem Alarm.

Sofort jagen sich die Adrenalinausschüttung und die Sympathikuserregung gegenseitig
hoch, so dass innerhalb kürzester Zeit alle körperlichen Reserven mobilisiert werden.

**Die moderne Zivilisation jedoch erfordert neue Reflexe, neue Verhaltensweisen
und neue Techniken, um Belastungen im Alltag zu begegnen.**

Herz- und Kreislaufversagen nehmen unter den Todesursachen seit Jahren den ersten
Platz ein. Sie nahmen in einem einzigen Jahrzehnt um etwa zweihundert Prozent zu!
Wir müssten, wollten wir gesund bleiben, auf das Tempo und die Hektik unserer Zeit
gelassen und entspannt reagieren.

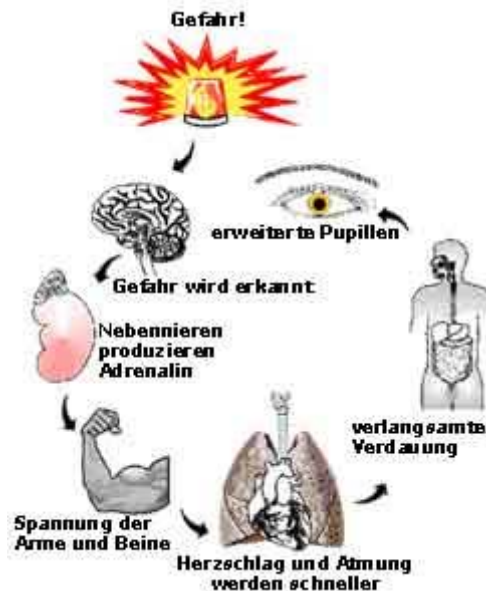
**Diese Haltung muss sich jeder einzelne von uns mühsam in einem langen
Lernprozess erwerben, damit die schädlichen Einflüsse der Umwelt sich nicht
negativ auf seine Innenwelt auswirken und die Abläufe seiner Lebensfunktionen
stören.**

Wir reagieren auf Schlagzeilen, Geräusche, Werbung usw. noch so, als ob wir einen
Hirsch jagen oder vor einem Bären flüchten müssten.

Wie jedermann weiß, kann der Schock, der mit einem Autounfall verbunden ist,
ausreichen, jemanden zu töten, der physisch überhaupt nicht verletzt ist.

Genauso kann eine Schreckensmeldung sich wie ein physischer Angriff auswirken.

Empfinden wir eine **Situation** als **bedrohlich**, schaltet unser Autonomes Nervensystem nach einem Moment zur **Sammlung aller Kräfte** um auf Aktivität. In dieser **Phase der Aktivität** spannt sich der Körper und es wird eine Verbesserung des Blutzuflusses zu den Muskeln, zum Herz und zum Gehirn (fördert Denkprozesse) erreicht. Alle für die Handlung "**überflüssigen**" **Funktionen**, wie beispielsweise die Verdauung, **werden reduziert** oder ganz eingestellt.



AT-Kreislauf

Mit zwei **Entspannungsübungen** (Schwere, Wärme) zwei **Harmonisierungsübungen** (Herz, Atem) und zwei **Aktivierungsübungen** (Leib, Kopf) wird eine ganzheitliche Entspannung des vegetativen Nervensystems erreicht. Diese **Entspannung** breitet sich auf den **ganzen Körper, den Geist und die Seele** (Generalisierung) aus.



Die Antwort auf diese Problematik ist das "Autogenes Training", eine von Professor Schultz in den 20er Jahren dieses Jahrhunderts entwickelte autosuggestive Technik.

Tägliche Anwendung trägt deutlich zur Persönlichkeitsstabilisierung bei und hilft Alltagsprobleme souveräner zu verarbeiten.

Nach etwa 6 Monaten Training tritt eine dauerhafte Affektdämpfung auf.

Das heißt, Aufregungen werden nicht mehr so massiv wahrgenommen und verarbeitet, die Belastbarkeit in Stress-Situationen steigt außerordentlich.

Häufig zeigt sich, dass bei schweren Krankheiten das AT den Patienten zumindest hilft, die Krankheiten besser zu ertragen.

Autogenes Training kann als eine selbsttherapeutische Maßnahme eingesetzt werden
Spezielle Musik kann hilfreich sein, ist aber nicht Voraussetzung

Wie geht das?

Üben sollten Sie mindestens einmal am Tag.

Am besten nehmen Sie sich anfangs dafür eine Viertelstunde Zeit.

Ändern Sie nicht die Reihenfolge der Übungen, lassen Sie keine Übung aus

Im Liegen

Der Vorteil, im Liegen zu üben, ist unübersehbar:

Der Übende liegt flach und entspannt in Rückenlage, wobei die Arme leicht angewinkelt, die Beine leicht gespreizt sind und die Fußspitzen dabei zur Seite fallen.

Diese Körperhaltung eignet sich besonders für Anfänger, da man in dieser leicht entspannt und bequem verweilen kann. Ein weiterer Vorteil dieser Haltung ist, dass sie dem Übenden am besten ermöglicht, seinen Körper und die einzelnen Körperteile wahrzunehmen.

Viele Muskelgruppen sind in dieser Lage ganz automatisch entspannt.

Es hat sich bewährt, bei der Liegeposition mit den Handflächen nach oben zu trainieren, wenn Sie nur üben wollen. Dadurch entsteht eine kleine Spannung im Unterarm und unser Unterbewusstsein begreift relativ schnell, dass in dieser Position nicht eingeschlafen werden soll.

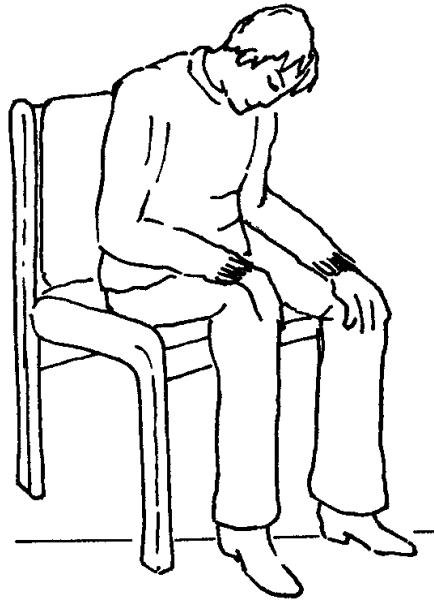
Wenn Sie AT als Vorbereitung zum Einschlafen benützen, üben Sie einfach mit den Handflächen nach unten.

Probieren Sie es einmal, - der Unterschied ist deutlich fühlbar!

Eins muss er wieder können: *fallen*,
geduldig in der Schwere ruhn,
der sich vermaß, den Vögeln allen
im Fliegen es zuvorzutun
RILKE

Im Sitzen

Wer Fortschritte gemacht hat, kann immer noch dazu übergehen, im **Sitzen** zu üben. Es gibt wahre Künstler des autogenen Trainings, die es fertig bringen, sich noch hinter dem Steuer im Auto zu entspannen, wenn die Ampel auf Rot ist.



Droschkenkutscher-Haltung

hat sich als besonders zweckmäßig für das Training im Sitzen erwiesen. Darunter versteht man eine aufrechte, leicht mit dem Rücken angelehnte Sitzhaltung. Die Form der Rückenlehne der benützten Sitzgelegenheit sollte ein seitliches Abrutschen vermeiden.

Die Unterarme liegen wie bei einem Droschkenkutscher locker auf den Oberschenkeln. Bei der Handhaltung sind die Handflächen einander zugeneigt, leicht geöffnet und dabei entspannt.

Sie finden die richtige Haltung, indem sie aus der aufrechten Sitzhaltung in sich zusammensinken, ohne den Schwerpunkt nach vorne oder hinten zu verlagern.

Also nicht übertrieben nach vorne beugen, das belastet das Rückgrat.

Diese Haltung hat den Vorteil, dass sie das Üben an beliebigen Orten ermöglicht, da nur eine Sitzunterstützung nötig ist.

Der Nachteil ist, dass auf viele Kleinigkeiten geachtet werden muss und sich daher leicht Fehler ergeben, die den Erfolg des AT einschränken.

Man lässt sich auf einer Sitzmöglichkeit nieder und sinkt ein wenig in sich zusammen, wobei der Rumpf nicht nach vorne gehen soll.

Die Oberschenkel werden ca. 75 - 80 % geöffnet und tragen die lose aufgelegten Unterarme an einem Punkt, der ein Drittel der Ellbogen-Fingerspitzenlänge vom Ellbogen entfernt ist.

Passive Sitzhaltung (Angelehntes Sitzen):

Diese Haltung ermöglicht von allen Sitzhaltungen die größte Entspannung.

Dabei sitzt man vorzugsweise in einem Sessel mit Kopf- und Armlehnen, wobei die Füße etwas hochgelagert sind.

Der Kopf ist angelehnt und die Arme ruhen auf den Armlehnen.

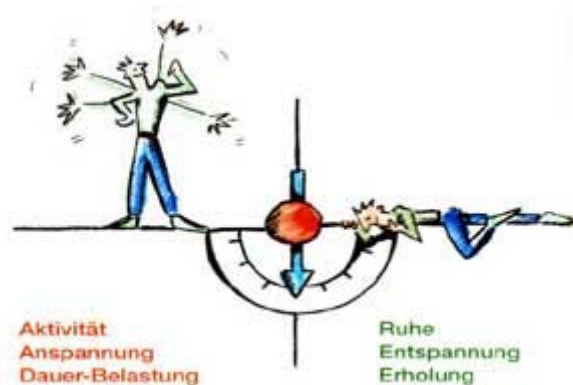
Was geschieht während des AT?

Durch Autogenes Training kann man bis zu einem gewissen Grad Einfluss auf die Abläufe des vegetativen Nervensystems nehmen.

Das vegetative Nervensystem reguliert Atmung, Blutkreislauf, Stoffwechsel, Wärme- und Wasserhaushalt und ist vom Willen unabhängig.

Die Gegenspieler unseres Nervensystems heißen:

Sympatikus (Tagnerv) und Parasympatikus/Vagus (Nachtnerv)



Durch Übungen zur konzentrativen Entspannung können wir erreichen, dass auch tagsüber kurzfristig, wenn notwendig, der vegetative Steuerungsmechanismus (Tagesnervensystem) auf Entspannung und Schlaf umgestellt wird, so dass wir uns regenerieren können.

Die Muskulatur wird schlaff, schlaffer als im Nachtschlaf, der ja mitunter auch recht unruhig sein kann. Da auch die normale Muskelgrundspannung aufgehoben ist, erhöht sich der Ruhefaktor für den Körper. 1 Stunde AT kommt somit auf etwa 3 Stunden normalen Schlafs.

Auch die geistig-seelischen Spannungen lösen sich auf, Sorgen, Angst und Unruhe verflüchtigen sich, die inneren Wogen glätten sich. Alle inneren energetischen Abläufe sinken. Im Zustand der Entspannung ist das Schrittmaß der Schongang. Aufgrund der konzentrativen Entspannung öffnet sich die Seele und ist bereit, autosuggestive Impulse aufzunehmen.

Wir üben AT um:

- Uns auf ein Stichwort hin und schließlich sogar ohne ein solches Stichwort unmittelbar und vollständig entspannen zu können;
- zu einer aufrechten und gelassenen Haltung zu gelangen, und zwar geistig, seelisch und körperlich in der Lage zu sein, uns routinemäßig in kürzester Zeit in einen für die Selbstbeeinflussung günstigen Zustand zu versetzen.
- Tiefverwurzelte psychosomatische Störungen können allerdings nicht allein durch ein Entspannungstraining behoben werden
In solchen Fällen muss eine geeignete Autosuggestion weiterhelfen. (Mehr darüber bei der Mittelstufe und Oberstufe)

Autogenes Training leistet gute Hilfe bei der Bewältigung von stressbedingten Belastungen und Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen oder bei funktionellen Störungen.

Sie werden bei genügend Übung, etwa in 3 Monaten täglichen Trainings:

- sich jederzeit erholen und entspannen können
- Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern
- in Stresssituationen einen kühlen Kopf behalten
- tiefer und erholsamer schlafen können
- störenden Gewohnheiten entgegen wirken
- eigene Vorsätze gezielt unterstützen
- Schmerzen entgegen wirken
- neue Kräfte mobilisieren.
- einen Einstieg in die Meditation finden

Regelmäßiges Training mildert oder behandelt

- Verdauungsprobleme
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Kopfschmerzen / Schmerzen allgemein
- Durchblutungsstörungen
- Verspannungen
- Rheuma
- Asthma und Allergien
- Schlaflosigkeit
- Stärkung des Abwehr- und Immunsystems
- Die Unterstützung bei seelische Beschwerden
- Nervosität
- Denkblockaden
- Selbstwert- + Selbstsicherheitsmangel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Angstanfälle, Phobien
- innerer Unruhe
- Stresszuständen
- Hyperaktivität
- Schlafstörungen
- Asthma
- Bluthochdruck
- Herz-/Kreislaufbeschwerden
- Magenbeschwerden
- Migräne
- Muskelverspannungen
- Schmerztherapie
- Nikotinentwöhnung

In der Augenheilkunde kann autogenes Training als begleitende Therapie beim Glaukom (Grüner Star) eingesetzt werden, oder zur Senkung des Drucks bei grenzwertigem Augeninnendruck,

Gefahren

Professor Schultz' lapidare Meinung über Kontraindikationen:

„Es ist mir bis jetzt nicht gelungen, solche zu finden“

Ungünstig ist das Erlernen und Anwenden des AT in akuten Krisen und Psychosen.

Bei Schizophrenie und Psychosen, die durch Hirntumore oder Hirnverletzungen verursacht wurden, ist das Praktizieren von AT nicht geeignet.

Gleiches gilt für schwere Zwangsneurosen, da die zwanghafte Gewissenhaftigkeit solcher Patienten die passive Konzentration, die im AT von großer Bedeutung ist, verhindert.

Leichtsinniger Umgang mit Körperressourcen.

Man kann damit Schmerzen solange abschalten, bis dauerhafter Schaden entsteht.

Der Begründer des AT berichtet davon, dass er seine Hüftschmerzen solange "beruhigte", bis er einen dauerhaften körperlichen Schaden davontrug.

Auch der "wärmende Mantel" der *Wärme-Induktion* hat als Nebenwirkung oft eine kräftige Erkältung zur Folge, wenn auch die dadurch erreichte Kälteresistenz die Bewunderung der Umgebung auf sich zieht.

Es handelt sich beim autogenen Training um organische Umschaltungsprozesse, die gezielt und willentlich ausgelöst werden.

Die dabei erfolgenden Entspannungsreaktionen laufen nicht gleichzeitig ab

So kann es zu Nebenreaktionen kommen, wie Niesen, Lidflattern, Muskelkrampf oder Zucken, Kratzen im Hals, Übelkeit

Alle diese Reaktionen können (sehr selten) spontan auftreten und verschwinden mit der Rücknahme

Sie beweisen, dass blockierte Emotionen langsam wieder frei werden können

Diese Energie steht Ihnen dann wieder zur Verfügung

Genau das ist die Ursache für Ihre Lebensfreude und die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit

Schritt um Schritt, nichts erzwingen, Sorgfalt pflegen, sich dessen bewusst sein, "man handelt an sich selbst"

Bei psychischen Störungen und Herzneurosen ist die Konsultation eines Facharztes unbedingt zu empfehlen

Sollten Sie sich durch die Übung unwohl fühlen, dann keine Panik!

Es kann nichts Schlimmes passieren!

Denken Sie nicht mehr die Übungsformel, sondern einige Male:

"Ich bin vollkommen ruhig", lassen diesen Gedanken anschließend "ausklingen"

Nun praktizieren Sie energisch das Rücknehmen mit

"Arme fest, tief atmen, Augen auf"

Lassen Sie sich dafür aber unbedingt genügend Zeit

Wirksamkeit

In den Jahren 1973 - 1978 nahmen 485 Patienten an AT-Kursen teil, die von einem niedergelassenen Arzt für Allgemeinmedizin in Nordhessen geleitet wurden. Der therapeutische Nutzen und die Effektivität des autogenen Trainings für die Allgemeinmedizinische Praxis sollten untersucht werden.

Die Patienten litten unter anderem an *Nervosität, Konzentrationsstörungen, Überforderungssyndrom, Phobien, Depressiven Verstimmungszuständen, neurotischen Störungen, Suchtkrankheiten, psychovegetativem Syndrom, Atemstörungen, Durchblutungsstörungen, Magen-Darmstörungen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen ...*

Nach **zwei Wochen** betrug die Besserungsrate bei 23 untersuchten Indikationen im Durchschnitt **47%**. Die höchsten Besserungen ergaben sich davon bei Reizbarkeit, Nervosität, Innerer Unruhe, Muskelverspannungen und Abgespanntheit. 4 Monate nach Kursbeginn zeigten sich weitere Verbesserungen. Der Durchschnitt lag nun bei 70% Besserung.

Nach einem Jahr sind die Fortschritte der Patienten noch weiter gewachsen. Die Studie ergab folgende Ergebnisse hinsichtlich der Wirksamkeit des AT:
Therapieerfolg bei Frauen 89%, bei Männern auf 93%.

Die höchste Verbesserung war bei Angstzuständen, Beklemmungsgefühlen, Atembeschwerden und Schluckbeschwerden zu verzeichnen.

taz Nr. 7783 vom 1.10.2005, Seite 17

Die **Stiftung Warentest** gibt eine neue Meta-Studie zur Wirksamkeit von alternativen Heilmethoden heraus. Ihr Ergebnis: Nur jede dritte Methode funktioniert nachweisbar. Doch bei vielen Verfahren gibt es Hinweise auf "positive Effekte"

Autogenes Training

Die Wirksamkeit ist als Ergänzung zu vielen Behandlungen nachgewiesen. So werden zum Beispiel Angina Pectoris, Asthma, Ekzeme, Epilepsie, Kopfschmerzen, milde Depressionen, Schlafstörungen, Stress und Tinnitus gemildert. Bei schweren Depressionen und Angstzuständen eignet sich autogenes Training nicht.

Hypnose

Bei der Hypnose wird ein Bewusstseinszustand entspannter Wachsamkeit erzeugt, in dem der Wirklichkeitsbezug gemindert ist. Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist belegt unter anderem bei psychischen Störungen wie Ängsten, Schlafstörungen, Geburtsschmerzen sowie chronischen Krebschmerzen und Tinnitus, resümieren die AutorInnen.

Meditation: Bei der Meditation versenken sich die Menschen durch verschiedene Techniken in sich selbst, um sich zu entspannen und den Gesundheitszustand zu verbessern. Bei der Meditation spiele es eine große Rolle, wie lange sie praktiziert wird. Es gebe "ausreichend Hinweise", dass Meditation bei Schlafstörungen, zur Reduktion von Stress, zur Minderung von Asthmabeschwerden und hohem Blutdruck wirksam sei, heißt es im Ratgeber. (BARBARA DRIBBUSCH / SARAH MERSCH)

<http://www.taz.de/pt/2005/10/01/a0138.nf/text.ges.1>

1. Schwereübung

Ziel:

Die bewusst ansprechbare Muskulatur zu entspannen und zwar mehr, als das im Schlaf normalerweise möglich ist.



Wenn Sie diese Schwereübung des öfteren machen, wird sich im rechten Arm das autosuggestiv *induzierte* Schweregefühl einstellen.

Anschließend variieren Sie die Übung in Bezug auf den linken Arm, auf das rechte, dann auf das linke Bein und schließlich auf den ganzen Körper.

- **Gedankliche Sammlung auf 6-10 ruhige, erleichternde Atemzüge**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Der rechte, linke Arm ist ganz schwer**
Beide Arme sind ganz schwer,
das rechte, linke Bein ist ganz schwer
Der ganze Körper ist schwer, ganz entspannt **6x**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Affirmation (Bekräftigung): Ich fühle mich vollkommen ruhig**
- **Rücknahme: eins, zwei, drei - tief atmen, Arme fest und Augen auf**

Stellen Sie sich Ihren rechten Arm vor, versuchen Sie, sich in Ihren rechten Arm hineinzufühlen. (Linkshänder üben entsprechend mit dem linken Arm.) Dann sagen Sie die Formel: "Mein rechter Arm ist ganz schwer." Zwischen den Formeln machen Sie eine Pause. Jede Formel wiederholen Sie sechsmal.

Die empfundene Schwere entsteht durch eine Verringerung des normalen Muskeltonus, das ist die Grundspannung, die bei einem Menschen auch während des Schlafes vorhanden ist. Nur in der Bewusstlosigkeit und im Tod weicht diese Spannung. Durch diese Reduktion der Grundspannung erhöht sich der Entspannungseffekt und das AT kann dadurch höhere Erholungsraten als normaler Schlaf vorweisen. (1:3 d.h. 15 min AT=45 min normaler Schlaf)

Das Ganze mit Atemtechnik:

Manche Menschen finden es leichter, Schwere beim Ausatmen zu indizieren

- Einatmen: "Mein rechter Arm"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Mein linker Arm"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Mein rechtes Bein"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Mein linkes Bein"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Meine rechte Körperhälfte"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Meine linke Körperhälfte"
Ausatmen: "ist schwer!"
- Einatmen: "Mein Körper"
Ausatmen: "ist schwer!"

Rechtshänder beginnen rechts, Linkshänder links.

Erst wenn es mit dem einen Arm klappt und sich die Wirkung einstellt, zum nächsten Körperteil übergehen.

Bei Beendigung der Übung unbedingt Rücknahmeübung machen (siehe unten).

Wahrnehmungen:

Leichtes Kribbeln in den Fingern, leichtes Ziehen, Anwachsen des Körperteils, angenehmes Müdigkeitsgefühl, Außenwelt tritt in den Hintergrund.

Sie können jetzt schon beginnen, nach jeder Übung die Checkliste Nr 1 am Ende des Skriptums abzuhaken.

Das „Zurücknehmen“

Ziel: Wach und fit werden am Ende der durchgeführten Übung



Im Autogenen Training wird mit Vorstellungen und Gedanken gearbeitet. Sie würden zwar nach einigen Stunden verschwinden, aber kontrolliertes "EINTRETEN" in die Suggestion erfordert auch kontrolliertes "AUSTRETEN" aus der Suggestion. Dabei sollten Sie Ihre Arme mit geballten Fäusten einige Male beugen und strecken, tief durchatmen und schließlich die Augen weit öffnen.

Das Zurücknehmen muss in jedem Fall erfolgen!!

Arme fest! - Arme energisch strecken und beugen und dabei die Muskeln der Arme spannen und entspannen

Tief atmen! - Tief durchatmen und dabei Brust und Bauch spürbar bewegen

Augen auf - Langsam und ruhig die Augen öffnen



"Arme fest - Tief atmen - Augen auf"

Ist der Merksatz für das Zurücknehmen

Dasselbe mit Atemtechnik:

Einatmen: "Arme fest!" - Mehrmals tief ein- und ausatmen - Einatmen: "Augen auf!"

Nachdem Sie Ihre Augen geöffnet haben, ohne hastige Bewegungen aufstehen.

Auf die Zurücknahmeformel können Sie verzichten, wenn Sie anschließend schlafen wollen.

2. Die Wärmeübung

Ziel: Durchblutung der zuvor angespannten Bereiche durch Entspannung der kleinen, normalerweise unwillkürlichen Muskeln der Blutgefäße.

Hilfreiches Bild:

Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand, die einzelnen Körperteile sind warm vom Sonnenlicht

Oder: Sie liegen in der Badewanne, sind ganz entspannt, der Körper von angenehm warmem Wasser umhüllt. Der Kopf ist einer leichten, kühlen Brise ausgesetzt, die angenehm kühlt.



Sie stellen sich wiederum Ihren rechten Arm vor und bedienen sich der neuen Formel:

"Mein rechter Arm ist ganz warm."

Stellen Sie ihn sich bildlich vor, versuchen Sie sich dieses Armes bewusst zu werden, ihn zu "erfühlen"

Sicher wird für den Unerfahrenen dabei noch keine Reaktion erfolgen

Trotzdem - spüren Sie in Ihrem Arm nach, was geschieht

Erwarten Sie noch nichts, da sie das typische Wärmegefühl noch nicht kennen

Es gibt Praktizierende, die sehr früh eine aufsteigende Wärme aus den Fingerspitzen oder der Handfläche erfahren

Regelmäßige Übung vorausgesetzt, wird sich dieses angenehme Gefühl über den Arm nach oben bis zur Schulter fortsetzen

Wie bei der Schwereübung wird anschließend die Formel variiert auch auf den linken Arm, dann die Beine und schließlich auf den ganzen Körper angewendet.

Durch die Wärmeübung wird die Blutmenge zugunsten einer stärkeren Durchblutung der Peripherie umverteilt, wodurch wiederum eine Gefäßweitstellung ausgelöst wird.

Dadurch entsteht ein angenehmes Gefühl der Geborgenheit und der Wärme, wie es im Alkoholrausch manchmal auftritt.

Eine stärkere Durchblutung hat bei verschiedenen Indikationen eine positive Wirkung (z.B. Magenschmerzen, Impotenz).



- **Gedankliche Sammlung, ruhiger Atemfluss**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Der rechte, linke Arm ist angenehm warm**
- **Beide Arme sind angenehm warm**
- **Das rechte, linke Bein ist angenehm warm**
- **Mein ganzer Körper ist angenehm warm** 6x
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Affirmation: Ich fühle mich ruhig, entspannt, von angenehmer Wärme durchströmt** 2x
- **Rücknahme**

Und mit Atemtechnik verbunden:

Einatmen: "Mein rechter Arm"

Ausatmen: "ist ganz warm!"

und so weiter, wie bei der Schwereübung

Übungen entsprechend der Schwereübung durchführen. Erst zum nächsten Körperteil übergehen, wenn es mit dem gerade Trainierten klappt.

Wirkung

Die Durchblutung von Armen und Beinen wird angeregt, dadurch entsteht ein angenehmes Wärmegefühl.

Bei Menschen, die chronisch kalte Gliedmaßen haben, kann die Wirkung geringer ausfallen.

Achtung: diese Wärme ist nur scheinbar ein Schutz vor Kälte, denn der Körper strahlt Wärmeenergie dadurch verstärkt ab.

Sie können jetzt schon beginnen, nach jeder Übung die Checkliste Nr 2 am Ende des Skriptums abzuhaken.

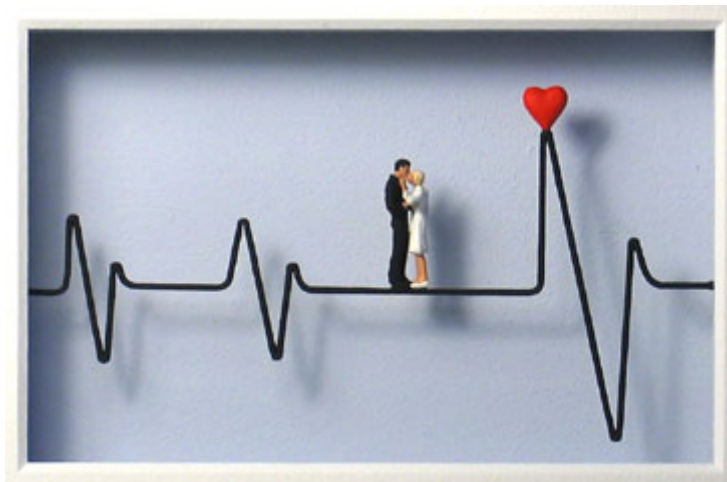
3. Die Herzübung

Ziel: Herzruhigstellung, zunehmende Kontrolle über den Herzschlag

Diese Übung kann wohltuend wirken bei psychisch bedingten Herzrhythmusstörungen, Herzflimmern, Herzrasen etc.

Trainierte können tatsächlich willentlich ihren Herzschlag steuern, was vor dem AT für unmöglich gehalten wurde.

Auch die Anzahl der Herzschläge eines menschlichen Lebens ist begrenzt und so gilt sinngemäß dasselbe wie für den Atem.



Die Kernformel lautet:

Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig!"

Oder: "Das Herz schlägt ruhig und kräftig"

Oder: "Der Puls ist ruhig und gleichmäßig!"

Oder: "Es pulsiert in den Fingern!"

- **Gedankliche Sammlung, ruhiger Atemfluss**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig** 6x
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Affirmation: Ich vertraue meinem gesunden Lebensrhythmus** 2x
- **Rücknahme**

Sie wissen schon, wie empfindlich das Herz auf alle seelischen Regungen reagiert. Daher kann man auch mittels des autogenen Trainings sich auf das Herz konzentrieren und etwas über sein Herz erfahren.

Man kann den Herzschlag mit einiger Übung überall im Körper spüren, selbst in den Zehenspitzen.

Und wer bis jetzt noch gar nichts von seinem Herz weiß, kann es nun entdecken und über sich selbst mehr erfahren.

Die Konzentration richtet sich auf den Takt des eigenen Herzschlages.

Keinesfalls sollte diese Übung nach einem Herzinfarkt, bei akuten Herzbeschwerden oder einem Herzfehler durchgeführt werden.

4. Die Atemübung

Ziel: Atemregulierung

Die Lunge atmet, wie das Herz selbsttätig schlägt, automatisch.
Der Rhythmus wird allerdings durch unsere jeweiligen Anstrengungen leicht verändert
Die Intensität und Häufigkeit der Atemzüge wirkt reflexartig auf das Aktivitätsniveau des Körpers.



Wenn wir also ruhiger atmen, "fährt" der Körper automatisch mit seiner Aktivität herunter, ein Zusammenhang, der von den Yogis bei ihren Atemübungen genutzt wurde.
Bei Stress oder Schock atmen wir kurz ein - dann stockt der Atem.
Wenn wir ruhig weiteratmen, klinkt der Stressreflex nicht ein.

- **Gedankliche Sammlung, ruhiger Atemfluß**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig** 6x
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Affirmation: Ich bin und bleibe ruhig und gelassen**
- **Mein Körper ruht in sich selbst** 2x
- **Rücknahme**

Wer Schwierigkeiten hat, kann auf die folgende Formel umsteigen:
"Es atmet mich"

Nach der Yogalehre ist die Anzahl der Atemzüge eines Menschen begrenzt. Je langsamer und bewusster also der Yogi atmet, desto länger wird er leben. Das klingt zwar etwas mystisch, ist aber eine gute Erinnerung daran, dass **Atmen=Leben** ist.

5. Die Sonnengeflechtsübung

Ziel: Entspannung des Vegetativums (unwillkürliches Nervensystem)

Unsere in der Bauchhöhle lokalisierten Organe reagieren außerordentlich empfindlich auf alles, was mit uns geschieht.

Das Nervenzentrum der Bauchhöhle heißt Sonnengeflecht oder Solarplexus und liegt hinter dem Magen.



Dieses "Gehirn des Bauches" ist den meisten Menschen nicht bekannt. Aber dort fliegen die "Schmetterlinge im Bauch".

- **Gedankliche Sammlung, ruhiger Atemfluss**
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Das Sonnengeflecht ist angenehm (strömend) warm** 6x
- **Ich bin vollkommen ruhig**
- **Affirmation: Ich bin zufrieden mit meinem Körper und mir selbst**
Rücknahme



Hilfe durch bildhafte Vorstellung

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie liegen am Strand, und die Sonne scheint Ihnen angenehm und warm auf Ihren Oberbauch, also etwa auf die Gegend zwischen dem unteren Ende des Brustbeins und dem Nabel.

Wenn Sie einschlafen wollen, lassen Sie hier die Übung enden.

6. Die Stirnübung

Ziel: Gedankenberuhigung, Der Geist entspannt. "Coole" Gedanken haben wieder Platz.



Kernformel: "Die Stirn ist angenehm kühl!"

Oder: "Mein Kopf ist leicht!"

Oder: "Die Stirn ist frisch und klar!"

- **Gedankliche Sammlung, ruhiger Atemfluss**
 - **Ich bin vollkommen ruhig**
 - **Die Stirn ist angenehm kühl (Stirn ist frisch und frei) 6x**
 - **Ich bin vollkommen ruhig**
 - **Affirmation: Mein Gedankengang ist klar und konzentriert**
- Rücknahme**

Jeder von uns kennt die Redensart, man solle "einen kühlen Kopf behalten".

Die Kühle beschränkt sich allerdings auf die Stirn.

Es hilft, wenn man sich vorstellt, dass eine kühle Hand ganz leicht über die Stirn streicht. Eine gute Hilfe für Menschen, die "logische" Erklärungen brauchen, ist, dass in jedem Raum leichte Luftströmungen vorhanden sind, die man in diesem Zustand leichter wahrnehmen kann.

Bei Übenden mit Neigung zu vasomotorischen Kopfschmerzen oder Migräne sollte die Formel lauten: "Kopf bleibt leicht und klar."

Die Kopfübung stellt einen Übergang zur erwünschten Klarheit und Leistungsfähigkeit nach dem Praktizieren her.



Gratuliere!

Sie haben 6 Wochen Training geschafft und damit eine wesentliche Basis für Ihre geistige und körperliche Gesundheit geschaffen.

Nur noch weitere 6 Wochen regelmäßig die letzten Formulierungen üben und Sie können zum „Königsweg“ zur Mittelstufe und zur Oberstufe des Autogenen Trainings weitergehen!!!!

Die Mittelstufe beginnt nach 6 Wochen Übung in der Grundstufe, Sie verwendet bildhafte Formeln für den Zustand des Autogenen Trainings

Im Zustand der tiefen körperlichen Entspannung wählen wir dann Formeln wie zum Beispiel:

- In der Mitte meines Körpers fühle ich mich warm und geborgen
- In meinem Zentrum ruhe ich warm und geborgen, sicher und wohligh
- Mein kühler Geist blickt auf meinen Körper wie ein schneebedeckter Gipfel auf ein weites, fruchtbares Tal
- Tief in mir bin ich willkommen und geborgen
- In meiner tiefen Stille ruhe ich aus

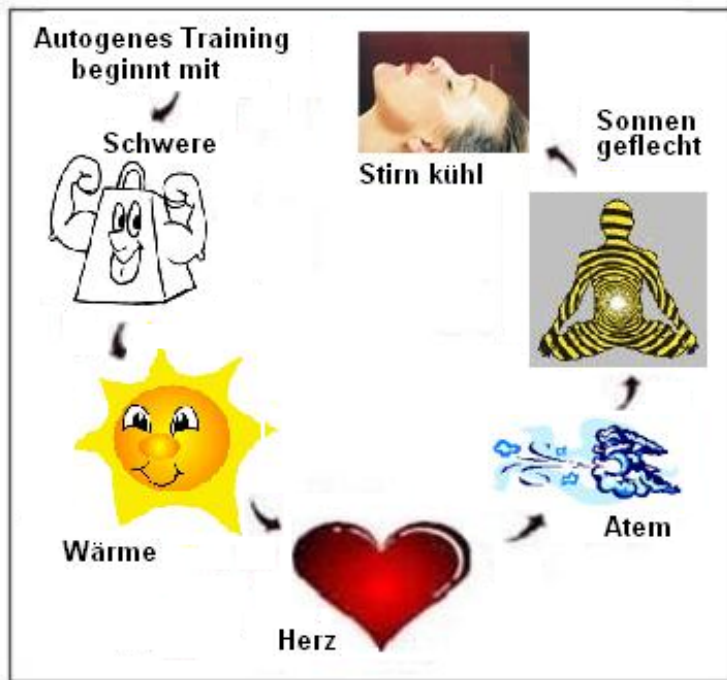


Erich Reitingger

Möge es Ihnen genau so viel Lebensfreude und Nutzen bringen, wie es bei mir der Fall war.

Übungs- CD

Autogenes Training Unterstufe mit Musik



erich.reitinger@makia.at +43 699 11 22 11 13

erich.reitinger@makia.at +43 699 11 22 11 13

01. Ankündigung	0:13 min
02. Gong	0:34 min
03. Kurzform AT je 1 mal Grundformel mit Ruhe-Formel je 2 mal Grundformel - alle 6 Stufen	5:40 min
04. Lied: You can relax now	5:20 min
05. Gong	0:34 min
06. Lange Version AT	19:24 min
07. Instrumental: Teahouse moon	4:59 min
08. Instrumental:	1:46 min
09. Lied: Return again	3:56 min
10. Lied: Lullaby	3:43 min
11. Lied: Lullaby and Good night	3:16 min