Autogenes Training - Anleitung

(Hier im Beispiel in der klassischen Tiefenentspannungshaltung `Shavasana´. Du kannst aber auch eine von dir gewählte, andere Entspannungshaltung einnehmen.)

Lege dich in der Grundstellung entspannt auf den Rücken, Beine etwas auseinander, Zehen fallen locker nach außen, Arme vom Körper weg, Handflächen zeigen nach oben, Schultern weg von den Ohren, sanftes Lächeln.

1. Teil – Autogenes Training: Vorübung

Die Vorstufe vor dem Autogenen Training ist das Anspannen und Loslassen der Körperteile. Das ist letztlich auch ein Aspekt des PMR nach Jacobson, der progressiven Muskelrelaxation, die aus dem Yoga entnommen wurde und die die Effizienz des Autogenen Trainings erheblich verbessern kann, zumindest für Anfänger.

Hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, spüre die Anspannung und lasse locker. Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an, lasse locker.
Hebe das Becken ein paar Zentimeter hoch, spanne Gesäß und unteren Rücken an, lasse locker.
Hebe den Brustkorb hoch, oberen Rücken anspannen, Schulterblätter zusammen geben, lasse locker. Hebe die Arme ein paar Zentimeter hoch, mache Fäuste mit den Händen, lasse locker.
Ziehe die Schultern zu den Ohren hoch, spanne die Schultern an, lasse locker.
Ziehe das Gesicht zur Nasenspitze hin zusammen, alle Muskeln zur Nasenspitze, lasse locker.
Öffne den Mund, strecke die Zunge raus, öffne die Augen, schaue weit zurück, lasse locker.
Drehe den Kopf von Seite zu Seite und zurück zur Mitte.

Jetzt überprüfe noch einmal deine Grundstellung und vergewissere dich, dass du so liegst, dass du die nächsten 15 Minuten entspannt liegen oder sitzen kannst.

2. Teil – Autogenes Training: Schwereeinstellung

Konzentriere dich auf den rechten Arm.
Spüre die Schwere des rechten Arms auf dem Boden.
Spüre den Kontakt des rechten Armes mit dem Boden.
Und wiederhole 3 Mal geistig nach mir `Der rechte Arm wird ganz schwer. ´

Spüre die Schwere des linken Arms auf dem Boden.
Spüre die Kontaktflächen des linken Armes mit dem Boden.
Und wiederhole 3 Mal geistig `Der linke Arm wird ganz schwer. ´

Spüre den Bodenkontakt beider Arme.
Spüre das Gewicht der Arme auf dem Boden und sprich 3 Mal geistig: `Beide Arme sind ganz schwer. ´

Jetzt spüre das rechte Bein.
Spüre die Kontaktflächen des rechten Beines mit dem Boden.
Spüre die Schwere des rechten Beines auf dem Boden.
Wiederhole 3 Mal geistig `Rechtes Bein ganz schwer. ´

Spüre die Schwere des linken Beines auf dem Boden

Wiederhole 3 Mal geistig `linkes Bein ganz schwer. ´

Jetzt spüre den Bodenkontakt beider Beine.
Spüre das Gewicht beider Beine auf dem Boden und sprich 3 Mal geistig: `Beide Beine sind ganz schwer. ´
Spüre beide Arme und beide Beine auf dem Boden.
Wiederhole 3 Mal geistig: `Beide Arme und beide Beine sind ganz schwer. ´

Spüre die Kontaktfläche des gesamten Körpers mit dem Boden, von Fersen bis zum Hinterkopf.
Wiederhole 3 Mal geistig: `Der ganze Körper ist ganz schwer. ´

Jetzt spüre wieder den rechten Arm und spüre wie der Arm auf dem Boden aufliegt.
Und spüre die rechte Handfläche, die nach oben zeigt.
Du kannst dir auch vorstellen, dass Sonnenstrahlen die rechte Hand wärmen oder dass mehr Blut in die rechte Hand fließt und die rechte Hand deshalb etwas rötlich wird.
Sprich die Suggestionen 3 Mal `Rechte Hand ganz warm. ´

Spüre wie der linke Arm auf dem Boden liegt.
Spüre die linke Handfläche und die Finger.
Stelle dir Sonnenstrahlen vor, die die Handfläche. Oder stelle dir vor, dass mehr Blut in die linke Hand fließt. Die linke Hand wird rötlich.
Wiederhole geistig 3 Mal `Linke Hand ganz warm. ´

Spüre das rechte Bein auf dem Boden.
Spüre die rechte Ferse auf dem Boden.
Spüre die rechte Fußsohle. Du kannst dir vorstellen, dass Sonnenstrahlen dir rechte Fußsohle wärmen oder dass mehr Blut in den rechten Fuß fließt, der rechte Fuß sich rötlich färbt.
Wiederhole 3 Mal geistig `Rechter Fuß wird ganz warm. ´

Spüre das linke Bein, die Schwere des linken Beines.
Spüre die Fußsohle.
Wiederhole 3 Mal im Geiste `Linker Fuß ganz warm. ´
Wiederhole danach jeweils 3 Mal `Beide Füße ganz warm. ´ und ´Hände und Füße ganz warm. ´

Spüre den ganzen Körper von Zehen bis Scheitel.
Spüre den Körper von links bis rechts von unten bis oben.
Wiederhole 3 Mal geistig `Ganzer Körper ganz warm. ´

3. Teil – Autogenes Training: Bauchübung

Bringe dein Bewusstsein in die Bauchgegend.
Spüre wie der Bauch sich bewegt beim Ein- und Ausatmen, ohne dass du den Atem bewusst veränderst.
Der Atem wird zwar schon dadurch anders, dass du ihn beobachtest, aber verändere ihn darüber hinaus nicht willentlich.
Wiederhole 3 Mal sanft die Suggestion `Atem fließt ruhig und gleichmäßig. ´ und spüre den Atem.

4. Teil – Autogenes Training: Herzübung

Konzentriere dich auf deinen Brustkorb und spüre in die Mitte der Brust.
Vielleicht spürst du auch deinen Herzschlag.
Vielleicht spürst du Freude, Liebe.
Vielleicht spürst du auch nichts Besonderes.
Sage einfach die 3 Mal die Affirmation `Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig. ´

5. Teil – Autogenes Training: Sonnengeflechtsübung

Bringe deine Bewusstheit zum Bauch hin.
Spüre den Bauch.
Wenn du willst, stelle dir vor, das Sonnenstrahlen deinen Bauch wärmen.
Wiederhole geistig 3 Mal `Sonnengeflecht strömend warm. ´

6. Teil – Autogenes Training: Stirnübung

Jetzt spüre die Stirn.
Du kannst dir auch vorstellen, dass eine kühle Brise deine Stirn kühlt.
Wiederhole geistig 3 Mal `Stirn angenehm kühl. ´

7. Teil – Autogenes Training: Ruhestellung
Jetzt spüre dich als Ganzes.
Spüre deinen Körper von Kopf bis Fuß, von links bis rechts, von vorn bis hinten.
Wiederhole 3 Mal geistig `Ich bin vollkommen ruhig. ´

Genieße diese Ruhe ein paar Minuten in der Stille.

Jetzt vertiefe wieder deinen Atem, bleibe aber noch einen Moment lang ruhig liegen, in dieser entspannten Geisteshaltung wirken Affirmationen bzw. Suggestionen besonders stark.

Du kannst jetzt auch geistig wiederholen `Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag. Ich freue mich auf die weitere Woche. ´

Dann bewege etwas die Füße, bewege die Zehen,
bewege etwas die Hände, bewege die Finger,
strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus.
Dehne, strecke, räkle dich.
Beuge ein oder beide Knie, fasse mit den Händen um ein oder beide Knie, bspw. das rechte Knie und setze dich unter Zuhilfenahme des rechten Knies auf.

Du kannst dich hinsetzen, entweder mit gekreuzten Beinen oder kniend oder auch auf einen Stuhl.
Atme ein paarmal tief ein und aus.