

# AUTOGENES TRAINING

## ENTSTEHUNG

METHODEN DER ENTSPANNUNG UND SELBSTBEEINFLUSSUNG WAREN SCHON SEIT DER ANTIKE BEKANNT, BEISPIELSWEISE IN DER INDISCHEN YOGALEHRE ODER DER JAPANISCHEN ZEN-MEDITATION. DIE GEISTIGEN GRUNDLAGEN DAFÜR FINDEN SICH IM BUDDHISTISCHEN SATIPATTHANA.

## HISTORISCHES

DIE **SUGGESTION** – DIE PSYCHISCHE BEEINFLUSSUNG VON VORSTELLUNGEN, DENKEN UND HANDLUNGEN EINER PERSON – IST EINES DER ÄLTESTEN UND AM HÄUFIGSTEN VERWENDETEN HEILMITTEL IN DER MEDIZIN. SO WIRD BEREITS IN EINEM ÄGYPTISCHEN PAPYRUS (*PAPYRUS EBERS*) AUS DEM LETZTEN VIERTEL DES 16. JAHRHUNDERTS VOR CHRISTUS ÜBER SUGGESTIVE BEHANDLUNGSMASSNAHMEN BERICHTET:

„LEGE DIE HÄNDE AUF IHN, UM DEN *SCHMERZ* DER ARME ZU BERUHIGEN, UND SAGE, DASS DER SCHMERZ VERSCHWINDEN WIRD.“

DIE SO GENANNT **HYPNOSE** ALS EINES DER BEDEUTENDSTEN SUGGESTIVVERFAHREN DER NEUZEIT WURDE DURCH DEN BRITISCHEN CHIRURGEN JAMES BRAID IM JAHR 1843 ERSTMALS WISSENSCHAFTLICH BEARBEITET. ER ERKANNT DIE PHYSIOLOGISCHEN UND PSYCHISCHEN VORAUSSETZUNGEN DES KÜNSTLICH HERVORGERUFENEN SCHLAFÄHNLICHEN ZUSTANDS, DEM ER DEN NAMEN *HYPNOSE* GAB. BRAID BESCHÄFTIGTE SICH MIT DEREN THERAPEUTISCHER ANWENDUNG BEI NERVENSTÖRUNGEN. DER DEUTSCHE HIRNFORSCHER OSKAR VOGT BESCHÄFTIGTE SICH ENDE DES 19. JAHRHUNDERTS IN ANLEHNUNG AN BRAID VOR ALLEM MIT DER PRAKTISCHEN BEDEUTUNG DER **SELBSTHYPNOSE**: ER WENDETE DIESE ALS PROPHYLAKTISCHE RUHEPAUSE AN, MIT DER WACHSENDEN ERREGUNGS- UND ANSPANNUNGSSITUATIONEN BEGEGNET WERDEN SOLLTE. AUF BASIS DIESER METHODE ENTWICKELTE DER NERVENARZT JOHANN HEINRICH SCHULTZ (1884-1970) SCHLIESSLICH 1932 DAS **AUTOGENE TRAINING ALS SELBSTENTSPANNUNGSTECHNIK**. VOR ALLEM IN EUROPA FINDET ES HEUTE BREITE ANWENDUNG – WIE ZUM BEISPIEL IN ALLTAGSSITUATIONEN, IM BEREICH DER PSYCHOTHERAPIE, BEI ASTHMA BRONCHIALE, RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN ODER SCHLAFSTÖRUNGEN.

## EINFÜHRUNG

DAS **AUTOGENE TRAINING** IST EINE AUF AUTOSUGGESTION BASIERENDE ENTSPANNUNGSTECHNIK. ES WURDE VOM BERLINER PSYCHIATER JOHANNES HEINRICH SCHULTZ AUS DER HYPNOSE ENTWICKELT, AM 30. APRIL 1927 ERSTMALS VORGESTELLT UND 1932 IN SEINEM BUCH „DAS AUTOGENE TRAINING“ PUBLIZIERT. HEUTE IST DAS AUTOGENE TRAINING EINE WEIT VERBREITETE UND ANERKANNTE METHODE, UM STRESS UND PSYCHOSOMATISCHE STÖRUNGEN ZU BEHANDeln, RESP. DEN GESAMTEN ORGANISMUS IN KURZER ZEIT VON „SPANNUNG“ AUF „ENTSPANNUNG“ UND DAMIT BERUHIGUNG UND ERHOLUNG UMZUSCHALTEN. (GRIECH. *AUTÓS*= SELBST, LAT. *SUGGESTIO* = EINGEBUNG)

GRUNDLAGE HIERFÜR WAR SEINE ENTDECKUNG, DASS DIE MEISTEN MENSCHEN IN DER LAGE SIND, EINEN ZUSTAND TIEFER ENTSPANNUNG ALLEIN MIT HILFE IHRER VORSTELLUNGSKRAFT ZU ERREICHEN. SO LÄSST SICH BEISPIELSWEISE BEI PERSONEN, DIE SICH INTENSIV WÄRME IN IHREN ARMEN VORSTELLEN, TATSÄCHLICH EINE ZUNAHME DER OBERFLÄCHENTEMPERATUR MESSEN, DIE AUF EINE ZUNAHME DER DURCHBLUTUNG ZURÜCKGEFÜHRT WIRD.

DIE URSPRÜNGLICHEN METHODEN WURDEN IM LAUFE DES 20. JAHRHUNDERTS AUFGRUND NEUER ERKENNTNISSE ERWEITERT. DIE WIRKSAMKEIT DES AUTOGENEN TRAININGS KONNTE IN VIELEN STUDIEN NACHGEWIESEN WERDEN.

## DIE ÜBUNGEN

DAS AUTOGENE TRAINING WIRD MEISTENS IN GRUPPEN-, SELTENER IN EINZELKURSEN, UNTER ANLEITUNG EINES FACHKUNDIGEN INNERHALB EINIGER WOCHEN ERLERNT. ZUM ZWECK DES SELBSTSTUDIUMS GIBT ES INZWISCHEN VIELE BÜCHER, DIE HÄUFIG ZUSÄTZLICH MIT EINER CD AUSGESTATTET SIND. DER ÜBENDE NIMMT ZU BEGINN DES TRAININGS EINE BEQUEME HALTUNG EIN; OFT HANDELT ES SICH UM EINE SITZENDE POSITION > SIEHE DAZU DROSCHENKUTSCHERHALTUNG.

ANFÄNGER TUN SICH HÄUFIG LEICHTER, IM LIEGEN ZU TRAINIEREN, PRINZIPIELL KANN ABER IN JEDER HALTUNG TRAINIERT WERDEN, IN DER DIE MUSKELN VOLLKOMMEN ENTSPANNT WERDEN KÖNNEN. DIE ÜBUNGEN BESTEHEN AUS KURZEN FORMELHAFTEN VORSTELLUNGEN, DIE SICH DER ÜBENDE KONZENTRIERT MEHRERE MALE IM GEISTE VORSAGT. DABEI VERSUCHT ER, SICH DIESE VORSTELLUNGEN MÖGLICHST INTENSIV VOR AUGEN ZU FÜHREN.



... ÜBER MITTAG IM BÜRO ...

## WAS IST AUTOGENES TRAINING ?

DIE GRUNDSTUFE UMFASST SECHS VERSCHIEDENE ÜBUNGEN:

- SCHWEREÜBUNG,
- WÄRMEÜBUNG,
- HERZÜBUNG,
- ATEMÜBUNG,
- SONNENGEFLECHTS-ÜBUNG UND
- STIRNKÜHLEÜBUNG.

DER PHYSIOLOGISCHE ANSATZPUNKT DES AT IST DIE SOG. PARASYMPATHISCHE STRUKTUR DES VEGETATIVEN (UNBEWUSSTEN) NERVENSYSTEMS, ALSO DER NERVEN, WELCHE DIE DRÜSEN, DIE GLATTE MUSKULATUR UND DIE INNEREN ORGANE VERSORGEN.

## WIE WIRKT DAS AUTOGENE TRAINING ?

HINTER DER WIRKUNGSWEISE DES AT STEHT DAS GRUNDGESETZ, DASS KÖRPER, GEIST UND SEELE NICHT GETRENNT UND UNABHÄNGIG VONEINANDER SIND, SONDERN STETS GEMEINSAM REAGIEREN UND EINANDER BEDINGEN.

REIN GEISTIGE VORSTELLUNGEN, MIT DENEN DAS AUTOGENE TRAINING ARBEITET, WERDEN IN KÖRPER UND SEELE WIRKSAM. AUCH UNBEWUSSTE KÖRPERLICHE REAKTIONEN SIND SOMIT DURCH GEISTIGE KONZENTRATION TEILWEISE LENKBAR UND DIE VERÄNDERUNGEN MIT ENTSPRECHENDEN GERÄTEN AUCH PHYSIKALISCH DURCHAUS MESSBAR.

AUTOGENES TRAINING SETZT FORMELHAFTE REDEWENDUNGEN EIN, DIE DEM UNTERBEWUSSTSEIN HELFEN, AN ETWAS ZU GLAUBEN. DIESEN PROZESS NENNT MAN AUTOSUGGESTION – KLINGT KOMISCH, FUNKTIONIERT ABER. VORAUSSETZUNG IST EINE RUHIGE KÖRPERHALTUNG, IN DER DIE MUSKELN VÖLLIG ENTSPANNEN KÖNNEN. DIE AUS KURZEN FORMELHAFTEN VORSTELLUNGEN BESTEHENDEN ÜBUNGEN MÜSSEN VON DEM ÜBENDEN MEHRMALS KONZENTRIERT IM GEISTE VORGESAGT WERDEN. DIE "EINFACHE" VERSION DES AUTOGENEN TRAININGS BESTEHT AUS 6 ÜBUNGEN, DIE IN DER REGEL NACHEINANDER DURCHGEFÜHRT WERDEN.

DIE EINZELNEN ÜBUNGEN FUNKTIONIEREN IN DER REGEL SO, DASS SICH DIE ÜBENDEN WÄRME UND SCHWERE IN DEN ENTSPRECHENDEN KÖRPERREGIONEN VORSTELLT. ALS ANFÄNGER IST ES SINNVOLL, DIE SECHS ÜBUNGEN IN DER AUFGEFÜHRTEN REIHENFOLGE DURCHZUFÜHREN. DIE FORMELHAFTEN SÄTZE KÖNNEN DABEI INDIVIDUELL ABGEWANDELT WERDEN, SOLLTEN ABER IMMER POSITIV FORMULIERT SEIN. (ALSO ETWA: „ICH BIN RUHIG UND GELASSEN“ ANSTELLE VON „ICH HABE KEINE ANGST“.) RECHTSHÄNDER SOLLTEN BEI DEN ÜBUNGEN AM ANFANG AM BESTEN MIT DER RECHTEN SEITE BEGINNEN, LINKSHÄNDER MIT DER LINKEN SEITE.

## WAS IST BEIM AUTOGENEN TRAINING ZU ERWARTEN ?

GANZ ALLGEMEIN BESTEHT DAS ZIEL DES AT IN DER MÖGLICHKEIT VON EINER AKTIVITÄTSGERICHTETEN AUF EINE DER ERHOLUNG DIENENDEN REAKTIONSLAGE DES KÖRPERS ZU GELANGEN. DADURCH ENTSTEHT EINE ENTSPANNENDE, ERHOLSAME WIRKUNG, EINE VERBESSERTE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND MEHR EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT (ZENTRIERTHEIT). DANEBEN STEHEN SELBSTVERSTÄNDLICH DIE ZAHLREICHEN INDIVIDUELLEN INDIKATIONEN, VOR ALLEM AUS DEM BEREICH DER PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND DER SOG. „VEGETATIVEN DYSTONIE“ (STÖRUNG DES NORMALEN SPANNUNGSZUSTANDES DER MUSKELN), WO AT EINE WIRKSAME UND NATÜRLICHE HILFE OHNE UNANGENEHME NEBENERSCHEINUNGEN SEIN KANN.

## ANWENDUNGSGEBIETE

AUTOGENES TRAINING FINDET UNTER ANDEREM ALS METHODE DER „KLEINEN PSYCHOTHERAPIE“ BREITE ANWENDUNG. DABEI HANDELT ES SICH NICHT UM EINE VOLLWERTIGE THERAPIE BEI BEREITS BESTEHENDEN PSYCHOSOMATISCHEN UND PSYCHISCHEN STÖRUNGEN, SONDERN NUR UM EINE VON MEHREREN MÖGLICHKEITEN; IM RAHMEN EINES MEHRDIMENSIONALEN BEHANDLUNGSKONZEPTS UNTERSTÜTZT AUTOGENES TRAINING ALSO BEREITS BESTEHENDE KLINISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE MASSNAHMEN.

AUTOGENES TRAINING KANN ALS BEGLEITENDE THERAPIE BESONDERS BEI DIESEN BESCHWERDEN ERFOLGREICH SEIN:

- ANGSTSTÖRUNGEN
- LEICHTE BIS MITTELSCHWERE DEPRESSIVE PHASEN
- SCHLAFSTÖRUNGEN
- ASTHMA
- SPANNUNGSKOPFSCHMERZ
- BLUTHOCHDRUCK
- ERKRANKUNGEN DER VERDAUUNGSORGANE
- ERKRANKUNGEN DER BEWEGUNGSORGANE
- ERKRANKUNGEN DER SCHILDDRÜSEN
- ERKRANKUNGEN DER HAUT (ZUM BEISPIEL NEURODERMITIS)
- BESCHWERDEN DER WECHSELJAHRE
- CHRONISCHE SCHMERZEN
- VERSCHIEDENE SUCHT- UND ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN

IN DER AUTOGENEN ENTBINDUNGSERLEICHTERUNG IST AUTOGENES TRAINING WESENTLICHER BESTANDTEIL EINER SO GENANNTEN „SCHMERZARMEN GEBURT“.

DARÜBER HINAUS IST AUTOGENES TRAINING MIT SEINER SPANNUNGSLÖSENDE WIRKUNG GUT ANWENDBAR, UM STRESS ZU BEWÄLTIGEN ODER VORZUBEUGEN. DIE METHODE EIGNET SICH FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE GLEICHERMASSEN. SIE HILFT, DEN ALLTAG UND DIE TÄGLICHEN BELASTUNGEN GELASSENER ANZUGEHEN, UND STEIGERT DADURCH SANFT UND KONTINUIERLICH DAS WOHLBEFINDEN.

## **ZIELE**

MITHILFE DES AUTOGENEN TRAININGS KANN RUHE, ENTSPANNUNG UND KONZENTRATIVE VERSENKUNG DES EIGENEN BEWUSSTSEINS HERBEIGEFÜHRT WERDEN. DIE ÜBENDEN LERNEN, BESTIMMTE UNWILLKÜRliche KÖRPERFUNKTIONEN WIE HERZ-KREISLAUF-, ATMUNGS- UND VERDAUUNGSREAKTIONEN SELBST ZU BEEINFLUSSEN. AUTOGENES TRAINING ZIELT UNTER ANDEREM DARAUf AB, DIE KÖRPERMUSKULATUR ZU ENTSPANNEN, SCHMERZEN ZU LINDERN ODER ABZUSTELLEN, ÄNGSTE ZU BERUHIGEN UND ÜBER REGELMÄSSIGE ERHOLUNGSPHASEN DIE ALLGEMEINE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU STEIGERN. DARÜBER HINAUS ERÖFFNET AUTOGENES TRAINING WEGE ZUR SELBSTKONTROLLE UND SELBSTKRITIK, INDEM DURCH DIE VERSENKUNG EINE INTENSIVE SELBSTWAHRNEHMUNG (EINE SO GENANNT E SELBSTSCHAU) STATTFINDET.

DABEI IST ES NICHT DAS ZIEL, SICH SELBST DURCH AUTOSUGGESTIVE ÜBUNGEN ZUR RUHE ODER ZU VERÄNDERUNGEN ZU ZWINGEN. VIELMEHR SOLL BEIM AUTOGENEN TRAINING EINE LOSLASSENDE HALTUNG EINGEÜBT WERDEN, DIE ES ERMÖGLICHT, DIE SPANNUNGSLÖSENDE WIRKUNG AUF DEN EIGENEN KÖRPER WAHRZUNEHMEN.

## **WAS IST AUTOGENES TRAINING NICHT ?**

VOR ALLEM MUSS BETONT WERDEN, DASS AT BEI ERNSTHAFTEN ERKRANKUNGEN KEINESFALLS DEN ARZT ERSETZT. BITTE WENDEN SIE SICH IN ZWEIFELFÄLLEN AN IHREN ARZT ODER HALTEN SIE MIT DEM KURSLEITER RÜCKSPRACHE.

AT IST AUCH KEINE HEILSLEHRE ODER EIN RELIGIONSERSATZ. OBWOHL IN DER SOG. OBERSTUFE“ GEWISSE BEZÜGE ZU ÖSTLICHEN MEDITATIONS PRAKTIKEN BESTEHEN MÖGEN, IST DAS AUTOGENE TRAINING EINE AUF PSYCHOPHYSIOLOGISCHE PRINZIPIEN AUFGEBAUTE UND DURCHAUS WISSENSCHAFTLICH ORIENTIERTE „WESTLICHE“ METHODE DER ENTSPANNUNG UND PERSÖNLICHKEITSFÖRDERUNG.

## **ALLGEMEINE HINWEISE FÜR DAS ÜBEN**

DER TRAININGSORT SOLL EIN MÖGLICHT RUHIGER UND NICHT ZU HELLER RAUM SEIN. BEI KÜHLER TEMPERATUR KANN MAN SICH MIT EINER WOLLDECKE ZUDECKEN. DIE ARME UND HÄNDE SOLLTEN JEDOCH AUF DER DECKE LIEGEN.

DIE KLEIDUNG SOLL MÖGLICHT BEQUEM UND VOR ALLEM NICHT EINENGEND SEIN: ÖFFNEN SIE DEN KRAGEN, LOCKERN SIE DEN GÜRTEL. SCHUHE AUSZIEHEN UND BRILLE BEISEITE LEGEN.

FÜR DEN ZEITPUNKT DES ÜBENS IST ES GÜNSTIG, SICH GANZ BESTIMMTE ZEITEN IM TAGESABLAUF DAFÜR ZU RESERVIEREN. IDEAL IST, WENN SIE DREI MAL TÄGLICH ÜBEN KÖNNEN: AM MORGEN (JEDOCH NICHT GLEICH NACH DEM ERWACHEN, BESSER NACH DER MORGENTOILETTE ODER NACH DEM FRÜHSTÜCK), ÜBER MITTAG UND NACH FEIERABEND. ZUSÄTZLICH EVTL. NOCH VOR DEM EINSCHLAFEN ALS „SCHLAFMITTEL“. NIE ABER EINE ÜBUNG NOCH SCHNELL „HINEINWÜRGEN“; HETZE VERTRÄGT SICH NICHT MIT RUHE. UNGÜNSTIG IST AT UNMITTELBAR NACH EINEM ÜPPIGEN ESSEN UND NACH STARKEN AUFREGUNGEN.

WENN SIE VOR DEM EINSCHLAFEN AT MACHEN WOLLEN, DANN LEGEN SIE SICH IN DER NORMALEN AT-LIEGEHALTUNG INS BETT, DECKEN SICH ZU UND LÖSCHEN DAS LICHT, SO DASS SIE SICH NACHHER NUR NOCH IN DIE GE-

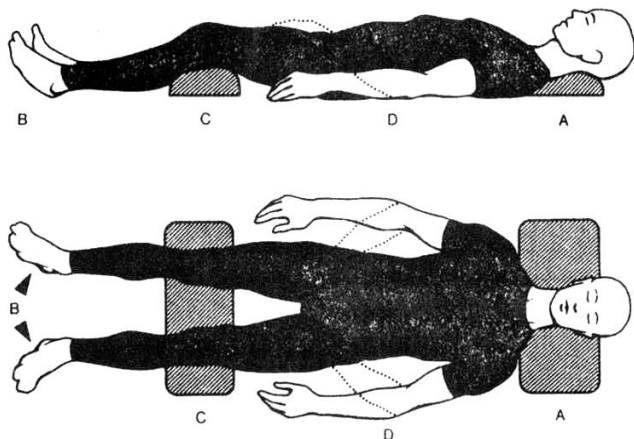
WOHNTE SCHLAFSTELLUNG DREHEN MÜSSEN. WICHTIG: DIE RÜCKNAHME (SIEHE KAPITEL AM SCHLUSS) FÄLLT WEG. BRECHEN SIE DIE ÜBUNG AN JEDER BELIEBIGEN STELLE AB, WENN SIE DAS „EINSCHLAFGEFÜHL“ VERSPÜREN UND SCHLAFEN SIE. NIE DIE ÜBUNG NOCH FERTIG MACHEN WOLLEN, SONST RISKIEREN SIE, ANSCHLIESSEND NOCH EINE GANZE WEILE WACH ZU LIEGEN.

STÖRUNGEN: VERMEIDEN SIE, DASS SIE WÄHREND IHRES TRAININGS DURCH TELEFONGEKLINGEL ODER LEUTE, DIE PLÖTZLICH IN DEN RAUM KOMMEN, GESTÖRT WERDEN. WENN ES TROTZDEM PASSIERT, UND SIE DIE ÜBUNG NICHT BEENDEN KÖNNEN, MACHEN SIE UNBEDINGT TROTZDEM EINE KORREKTE RÜCKNAHME.

GEBEN SIE KLEINEREN STÖRUNGEN VON „INNEN“ (NIESEN, KRATZEN, SCHLUCKEN) RUHIG NACH UND KÄMPFEN SIE NICHT DAGEGEN AN. NEHMEN SIE DANN EINFACH DIE VORHERIGE HALTUNG WIEDER EIN UND FAHREN SIE MIT DER ÜBUNG WEITER.

BEI EVENTUELLEN UNANGENEHMEN BEGLEITERSCHEINUNGEN, DIE JEDOCH HÖCHST SELTEN VORKOMMEN (WIE SCHWINDELGEFÜHL, ATEMENGE, SCHMERZEN) UNTERBRECHEN SIE DIE ÜBUNG (NACH DER RÜCKNAHME) UND VERSUCHEN ES ZU EINEM ANDEREN ZEITPUNKT.

DIE LIEGEHALTUNG NEHMEN SIE AUF EINER COUCH, AUF DEM BETT ODER AUF DEM BODEN EIN. SIE KÖNNEN EIN KLEINES, NICHT ZU WEICHES KISSEN UNTER DEN KOPF LEGEN, NICHT ABER UNTER DIE SCHULTERN. DIE AUGEN BLEIBEN WÄHREND DER GANZEN ÜBUNG GESCHLOSSEN; DIE ARME UND HÄNDE SOLLTEN DEN KÖRPER NICHT BERÜHREN.



OFT IST ES NÜTZLICH, EINE ART PROTOKOLL ZU FÜHREN, WORIN SIE IHRE ERLEBNISSE MIT AT REGELMÄSSIG STICHWORTARTIG NOTIEREN. DIES UNTERSTÜTZT DIE SELBSTERFAHRUNG UND DEN LERNPROZESS UND VERHINDERT (AN GUT SICHTBARER STELLE AUFGEHÄNGT) DASS SIE DAS ÜBEN VERGESSEN.

## DIE SITZHALTUNG

JEDE AT-ÜBUNG KANN IM PRINZIP AUCH IM SITZEN DURCHGEFÜHRT WERDEN. IM LIEGEN GELINGEN DIE ÜBUNGEN JEDOCH ERFAHRUNGSGEMÄSS AM BESTEN. DESHALB SOLLTE ERST NACH UND NACH ZUR SITZHALTUNG ÜBERGEGANGEN WERDEN UND WENN IMMER MÖGLICH EINMAL AM TAG AUCH IM LIEGEN GEÜBT WERDEN.

DIE ZWEI GEBRÄUCHLICHSTEN SITZHALTUNGEN SIND:

- A) IN EINEM FAUTEUIL MIT RÜCKEN- UND SEITENLEHNEN. DIE ARME RUHEN AUF DEN SEITENLEHNEN, DIE HÄNDE HANGEN LOCKER HERUNTER UND DER KOPF IST ANGELEHNT. IST KEINE KOPFSTÜTZE VORHANDEN, KANN DIE SITZGELEGENHEIT SO GEGEN DIE WAND GERÜCKT WERDEN, DASS DER KOPF AN DER WAND RUHT.
- B) DIE SOG. „DROSCHKENKUTSCHERHALTUNG“ WIRD DANN EINGENOMMEN, WENN DER STUHL KEINE ARMLEHNEN HAT. MANN LEHNT MIT DEM RÜCKEN NICHT AN, SONDERN LÄSST SICH ZUSAMMENSACKEN UND

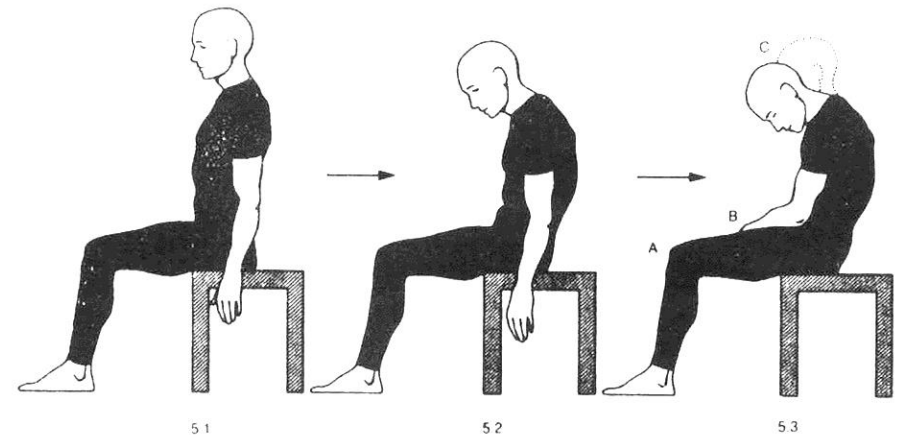


Abbildung 5: Droschkenkutschhaltung

LÄSST DEN KOPF NACH UNTEN FALLEN. DIE UNTERARME WERDEN LOCKER AUF DIE OBERSCHENKEL GELEGT. DIE HÄNDE HÄNGEN LOSE HERUNTER UND BERÜHREN SICH NICHT.

DIE ÜBUNGEN GEHEN IM SITZEN GENAU GLEICH VOR SICH WIE IM LIEGEN. BEI DER RÜCKNAHME STOSSEN SIE DIE ARME NACH VORN ODER BEI PLATZMANGEL (Z.B. IM AUTO) NACH UNTEN.

## **DIE RUHEEINSTELLUNG (VORBEREITUNG)**

- DENKEN SIE: *ICH SCHLIESSE MEINE AUGEN UND BIN GANZ RUHIG*
- SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN
- STELLEN SIE SICH EIN RUHE AUSSTRÖMENDES BILD VOR (LANDSCHAFT, MEER, FERIENORT, ETC.) UND BLEIBEN SIE CA. 30 SEKUNDEN BEI DIESEM BILD (DER RUHEVORSTELLUNG).

DIE RUHE-ÜBUNG VERSETZT DEN KÖRPER UND GEIST IN EINEN RUHEZUSTAND UND SOLL DER KONZENTRATION HELFEN. TYPISCHE VORSTELLUNG: „ICH BIN GANZ RUHIG. DIE GEDANKEN KOMMEN UND GEHEN. NICHTS KANN MICH STÖREN.“ DIE KLASSISCHE VORSTELLUNG VON J.H. SCHULTZ LAUTET AUSSCHLIESSLICH (KONDITIONIEREN!) "ICH BIN GANZ RUHIG" UND DARF NICHT ALS ERSTE ÜBUNG VERWENDET WERDEN SONDERN IST EINE ZIELVORSTELLUNG. J.H. SCHULTZ SCHREIBT WÖRTLICH: "IST DER AUFGABENSATZ "ICH BIN GANZ RUHIG" IN ENTSPRECHENDER WEISE VERSTANDEN, SO WIRD ER NICHT ETWA GEÜBT, SONDERN WIR GEBEN ALS ERSTE ÜBUNGSAUFGABE DIE FORMEL: "DER ARM IST GANZ SCHWER".

## **DIE 1. ÜBUNG: DIE SCHWEREÜBUNG**

MIT DER SCHWEREÜBUNG SOLL DIE MUSKULATUR DURCH AUTOGENES TRAINING ENTSPANNT WERDEN.

ÜBUNGSSÄTZE:

- *DER RECHTE (LINKE) ARM IST GANZ SCHWER ODER MEIN RECHTER (LINKER) ARM IST SCHWER* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ARME UND BEINE SIND GANZ SCHWER ODER DIE SCHWERE FLIESST IN MEINE ARME UND BEINE* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *MEIN KÖRPER IST GANZ SCHWER* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ICH BIN GANZ RUHIG ODER ICH FÜHLE MICH ANGENEHM SCHWER* (1-2 X WIEDERHOLEN).

DAS ZIEL DIESER ERSTEN ÜBUNG IST DIE ENTSPANNUNG DER SKELETTMUSKULATUR UND DADURCH DIE WAHRNEHMUNG DER EIGENSCHWERE DES GANZEN KÖRPERS: DIE ENTSPANNTE MUSKULATUR WIRD ALS „SCHWER“ EMPFUNDEN. DIE ÜBUNG LÄUFT IM EINZELNEN WIE FOLGT AB:

FÜR MANCHE KURSTEILNEHMER IST ES EINE HILFE, WENN SIE DIE GEDACHTEN ÜBUNGSFORMELN (Z.B. „MEIN RECHTER ARM IST GANZ SCHWER“) DURCH SOG. BILDVORSTELLUNGEN UNTERSTÜTZEN. MAN VERSUCHT SICH DABEI IN DIE ANGESPROCHENEN KÖRPERTEILE „HINEINZUDENKEN“ UND EIN INDIVIDUELL GEEIGNETES BILD, DAS DIE FORMEL VERANSCHAULICHT, VOR SICH AUFSIEGEN ZU LASSEN (Z.B. DIE BILDLICHE VORSTELLUNG, WIE DIE ENTSPANNTEN MUSKELN SCHWER AM SKELETTSYSTEM HÄNGEN). WÄHREND DER ÜBUNG SOLLTE DIE BILDVORSTELLUNG NICHT GEWECHSELT WERDEN. EXPERIMENTIEREN SIE ABER BEI VERSCHIEDENEN TRAININGSGELEGENHEITEN MIT VERSCHIEDENEN BILDVORSTELLUNGEN, BIS SIE EINIGE GEFUNDEN HABEN, DIE FÜR SIE PERSÖNLICH PASSEN.

## **ALLGEMEINES:**

KOPPELN SIE DIE FORMELN MIT DER ATMUNG, D.H. PASSEN SIE DEN RHYTHMUS DER GEDACHTEN FORMEL DER EIN- BZW. AUSATMUNG AN. DENKEN SIE ALSO BEIM EINATMEN DEN ERSTEN TEIL DER FORMEL: „MEIN RECHTER ARM IST....“ UND DANN BEIM AUSATMEN DEN ZWEITEN TEIL DER FORMEL: „...GANZ SCHWER“. DAS TEMPO, MIT DEM DIE FORMELN GEDACHT WERDEN, SOLL SICH DABEI DER ATMUNG ANPASSEN UND NICHT UMGEKEHRT.

ATMEN SIE BEIM AT IMMER DURCH DIE NASE (BAUCHATMUNG). DER MUND SOLL LOCKER GESCHLOSSEN BLEIBEN (ZÄHNE NICHT AUFEINANDERPRESSEN).

DIE WICHTIGSTEN FEINDE, DIE DEM GELINGEN EINER AT-ÜBUNG ENTGENSTEHEN, SIND DER WILLE UND DIE ERWARTUNGSSPANNUNG. AT BEDEUTET EIN GESCHEHEN- LASSEN UND DAS GELINGEN EINER ÜBUNG KANN NICHT WILLENTLICH HERBEIGEFÜHRT WERDEN. WENN SIE SICH DEN FORMELN GANZ „HINGEBEN“ KÖNNEN UND ES IHNEN EIGENTLICH „WURST“ IST, OB DIE ÜBUNG GELINGT ODER NICHT, DANN GELINGT SIE BESTIMMT. ÄHNLICHES GILT FÜR DIE ERWARTUNGSSPANNUNG: WENN SIE ETWA DENKEN: „WANN WIRD DER ARM DENN ENDLICH SCHWER?“ ODER „WARUM IST ER DENN NOCH IMMER NICHT SCHWER?“, SO VERHINDERN SIE GERADE DADURCH DAS GELINGEN.

**DER ERFOLG IM AUTOGENEN TRAINING BERUHT IN ERSTER LINIE IM REGELMÄSSIGEN UND RICHTIGEN ÜBEN !**

## 2. ÜBUNG: DAS WÄRMEERLEBNIS

DIE WÄRMEÜBUNG KANN DIE DURCHBLUTUNG DER EXTREMITÄTEN STEIGERN. SO WIRD DURCH AUTOGENES TRAINING EINE ERWÄRMUNG DES KÖRPERS ERREICHT.

ÜBUNGSSÄTZE:

- *DER RECHTE (LINKE) ARM IST GANZ WARM ODER MEIN RECHTER (LINKER) ARM IST ANGENEHM WARM* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ARME UND BEINE SIND GANZ/ANGENEHM WARM* (4-6 X WIEDERHOLEN)
- *MEIN GANZER KÖRPER IST WARM ODER ICH BIN ANGENEHM WARM* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ICH BIN GANZ RUHIG* (1-2 X WIEDERHOLEN).

NACHDEM DIE 1. ÜBUNG - DIE SCHWEREÜBUNG - DAZU DIENTE, DIE SKELETTMUSKULATUR ZU ENTSPANNEN, IST ES DAS ZIEL DER WÄRMEÜBUNG, DIE BLUTGEFÄSSE IM GESAMTEN PERIPHEREN GEFÄSSSYSTEM ZU ENTSPANNEN.

DADURCH ERWEITERN SICH DIE BLUTGEFÄSSE, DIE DURCHBLUTUNG WIRD VERBESSERT, WAS SUBJEKTIV ALS WÄRMEGEFÜHL ERLEBT WIRD.

VIELE SCHWERE ORGANKRANKHEITEN ENTSTEHEN DURCH ANFANGS HARMLOS ERSCHEINENDE KREISLAUFSTÖRUNGEN. DAS BLUT FÜHRT ALLEN ZELLEN UND GEWEBEN DES KÖRPERS DEN NOTWENDIGEN SAUERSTOFF ZU UND DIE SICH IM ZELLSTOFFWECHSEL BILDENDE KOHLENSÄURE UND SCHLACKEN AB. EINE GUTE DURCHBLUTUNG IST DESHALB EINE DER HAUPTVORAUSSETZUNGEN ZUR GESUNDERHALTUNG DES KÖRPERS.

## DIE 3. ÜBUNG: DIE HERZÜBUNG

BEI DER HERZÜBUNG STIMMEN SICH DIE ÜBENDEN AUF IHREN REGELMÄSSIGEN PULS- BEZIEHUNGSWEISE HERZSCHLAG EIN UND KÖNNEN SO DIE ENTSPANNUNG VERTIEFEN.

ÜBUNGSSÄTZE:

- *DAS HERZ SCHLÄGT RUHIG UND REGELMÄSSIG/KRÄFTIG, MEIN HERZ SCHLÄGT ANGENEHM GLEICHMÄSSIG, MEIN PULS FLIESST RUHIG UND GLEICHMÄSSIG ODER MEIN HERZ GEHT GANZ AUTOMATISCH/VON ALLEIN* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ICH BIN GANZ RUHIG* (1-2 X WIEDERHOLEN).

BEI DIESER ÜBUNG – DER ERSTEN SOG. ORGANÜBUNG – WENDEN WIR UNSERE KONZENTRATION DEM HERZEN ZU. DAS HERZ – EIN KRÄFTIGER HOHLMUSKEL, DER SICH RHYTHMISCH ZUSAMMENZIEHT UND DADURCH ALS PUMPE WIRKT –

HÄLT DEN BLUTKREISLAUF IN GANG. HERZ UND KREISLAUF SIND IN ALLE UNSERE LEBENSTÄTIGKEITEN EINBEZOGEN, OBWOHL WIR DIES NORMALERWEISE NICHT WAHRNEHMEN. DAS HERZ WIRD UNS MEIST ERST BEI ÜBERANSTRENGUNGEN, ANGSTZUSTÄNDEN, ABER AUCH BEI BESONDERS FREUDIGEN EREIGNISSEN BEWUSST.

DAS ZIEL DER ÜBUNG IST SCHLICHT DIE WAHRNEHMUNG DES EIGENEN HERZSCHLAGS. ES KOMMT NICHT DARAUF AN, ETWAS ZU BEWIRKEN, SONDERN GESCHEHEN ZU LASSEN, SOZUSAGEN FREUNDLICH ZU BEOBACHTEN.

GANZ WICHTIG: BEI DER HERZÜBUNG GEHT ES - WIE OBEN ERWÄHNT - NICHT DARUM, ETWAS ZU BEWIRKEN. SIE DÜRFEN AUF KEINEN FALL VERSUCHEN, DIE FREQUENZ DES HERZSCHLAGS ZU BEEINFLUSSEN. SIE SOLLEN IHN LEDIGLICH WAHRNEHMEN, ERLEBEN. LASSEN SIE IHR HERZ EINFACH SO SCHLAGEN, WIE ES GERADE SCHLÄGT, OB DIES IHNEN NUN SCHNELL ODER ZU LANGSAM ERSCHEINEN SOLLTE. VERSUCHEN SIE, IHREN WILLEN AUSZUSCHALTEN; DAS HERZ IST JETZT NÄMLICH DABEI, SICH GANZ VON SELBST RICHTIG EINZUSTELLEN.

SOLLTEN SIE IHR HERZ ALLZU DEUTLICH SPÜREN, DAS PULSIEREN ALS UNANGENEHM EMPFINDEN, DANN DENKEN SIE DIE FORMEL NUR 1 BIS 2 MAL.

IM ÜBRIGEN WISSEN SIE JA, DASS SIE DURCH KORREKTES ZURÜCKNEHMEN ALLFÄLLIGE UNANGENEHME BEGLEITERSCHINUNGEN AUFFANGEN KÖNNEN.

## DIE 4. ÜBUNG: DIE ATEMÜBUNG

BEI DER ATEMÜBUNG WIRD DIE EIGENE, DURCH DIE VORHERIGEN ÜBUNGEN BEREITS BERUHIGTE ATMUNG MIT IHREM RHYTHMUS PASSIV WAHNGENOMMEN. DABEI SOLL DAS EIN- UND AUSATMEN NICHT BEWUSST DURCH AUTOGENES TRAINING BEEINFLUSST, SONDERN NUR EMPFUNDEN WERDEN.

ÜBUNGSSÄTZE:

- *ATMUNG RUHIG, ES ATMET MICH, MEIN ATEM FLIESST RUHIG UND GLEICHMÄSSIG ODER ICH ATME ANGENEHM RUHIG* (4-6 X WIEDERHOLEN).
- *ICH BIN GANZ RUHIG* (1-2 X WIEDERHOLEN).

GANZ ÄHNLICH WIE BEI DER HERZÜBUNG (VGL. 3. LEKTION) IST DAS ZIEL DER ATEMÜBUNG DAS REINE BEOBACHTEN DES AN SICH SCHON RUHIGEN, GLEICHMÄSSIGEN ATEMRYTHMUS. DIE BEWUSSTE HINWENDUNG AN DIESEN RHYTHMUS VERTIEFT DAS RUHE- UND ENTSPANNUNGSGEFÜHL. DABEI KOMMT



ES HÄUFIG - SPEZIELL BEI JEDEM AUSATMEN - ZU EINER DEUTLICHEN ZUNAHME DES SCHWERE- UND WÄRMEERLEBNISSES.

ALS BILDVORSTELLUNG FÜR DIE ATEMÜBUNG HAT SICH Z.B. DER GEDANKE AN EINEN MEERESSTRAND, AN DEM DIE SANFTEN WELLEN LANGSAM AUFLAUFEN UND SICH WIEDER ZURÜCKZIEHEN, BEWÄHRT. WÄHLEN SIE NUR BILDVORSTELLUNGEN, DIE DEM PASSIVEN CHARAKTER DIESER ÜBUNG ENTSPRECHEN.

FALLS SIE JEMALS GELERNT HABEN, DEN ATEM BEWUSST ZU REGULIEREN (SPORT, GESANGSUNTERRICHT, YOGA), SO MAG ES IHNEN ZU BEGINN ETWAS SCHWER FALLEN, SICH DEM NATÜRLICHEN ATEMRYTHMUS OHNE WILLKÜR- LICHE EINGRIFFE ERNEUT ZU ÜBERLASSEN. DAS IST VÖLLIG NORMAL UND BRAUCHT EIN BISSCHEN GEDULD.

**ACHTEN SIE BEI DIESER ÜBUNG BESONDERS DARAUF, DASS IHR KÖRPER NICHT DURCH ZU ENGE GÜRTEL, KRAGEN USW. EINGEENGT WIRD.**

## **DIE 5. ÜBUNG: DIE SONNENGEFLECHTSÜBUNG**

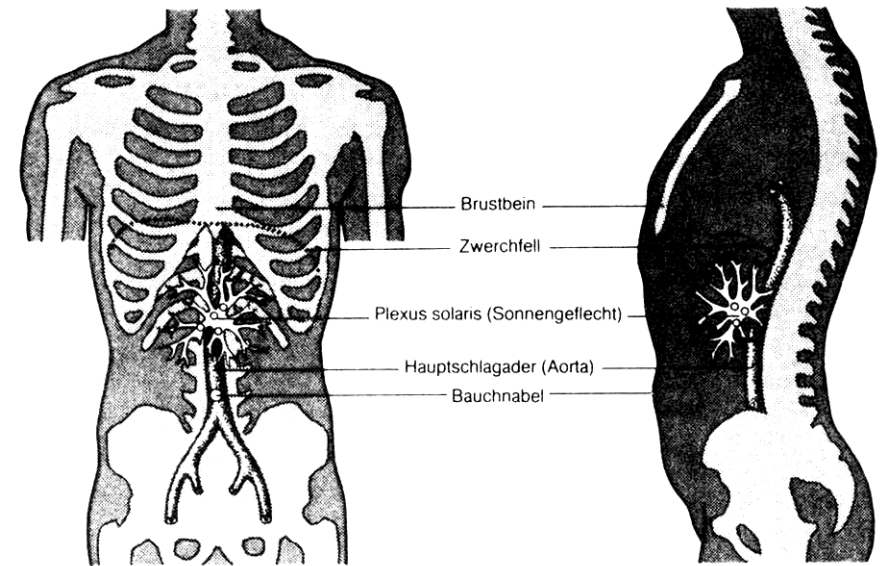
MIT DER BAUCHÜBUNG SOLL ERREICHT WERDEN, DASS DER BAUCHBEREICH STÄRKER DURCHBLUTET WIRD, WAS MIT EINER ZUNEHMENDEN WÄRMEEMPFINDUNG EINHERGEHT. AUF DIESE WEISE KÖNNEN VEGETATIVE STÖRUNGEN IM BAUCH- ODER UNTERLEIBSBEREICH GEMILDERT WERDEN.

ÜBUNGSSÄTZE:

- **MEIN SONNENGEFLECHT IST STRÖMEND WARM, MEIN BAUCH IST WEICH UND WARM** (4-6 X WIEDERHOLEN).
- **ICH BIN GANZ RUHIG** (1-2 X WIEDERHOLEN).

BEI DIESER ÜBUNG WENDEN WIR UNSERE KONZENTRATION AUF DIE KÖRPERMITTE: AN DER RÜCKWAND DER BAUCHHÖHLE, ZWISCHEN MAGEN UND WIRBELSÄULE, LIEGT DAS GROSSE VEGETATIVE NERVENGEFLECHT DES MENSCHEN, DAS SOG. SONNENGEFLECHT (SOLAR PLEXUS). SEINEN NAMEN VERDANKT ES DER ZENTRALEN ANHÄUFUNG EINER VIELZAHL VON NERVENKNOTEN, VON DENEN DIE NERVENFASERN STERNFÖRMIG NACH AUSSEN WEGGEHEN. („SOLAR“ LAT.: AUF DIE SONNE BEZOGEN; „PLEXUS“ LAT: NERVENGEFLECHT)

VOM SONNENGEFLECHT AUS WERDEN SÄMTLICHE FUNKTIONEN DER INNEREN ORGANE DER BAUCHHÖHLE (MAGEN, DARM, LEBER, MILZ, NIERE, BLASE, BAUCHSPEICHELDRÜSE USW.) GESTEUERT.



Schematische Darstellung zur Lage des Sonnengeflechts (Plexus solaris)

DIE WIRKUNG DIESER ÜBUNG ZEIGT SICH IN EINER ZUNEHMENDEN WÄRMEEMPFINDUNG IN DER BAUCHGEGEND. OFT BEGINNT DIE EMPFINDUNG IM MAGENBEREICH UND BREITET SICH DANN ÜBER DEN BAUCHRAUM AUS. DIE BLUTGEFÄSSE IM OBERBAUCH ERWEITERN SICH UND DIE GESAMTE MUSKULATUR IN DEN INNEREN ORGANEN ENTSPANNEN SICH. DADURCH KOMMT ES HÄUFIG ZU DEUTLICH HÖRBAREN MAGEN- UND DARMGERÄUSCHEN. LASSEN SIE SICH DADURCH NICHT STÖREN – SOLCHE GERÄUSCHE VERWEISEN AUF EIN GELINGEN DER ÜBUNG.

EINE INTERESSANTE MÖGLICHKEIT BEI DIESER ÜBUNG BESTEHT IM „HERUMDIRIGIEREN“ DER VERSPÜRTE WÄRME IM GANZEN BAUCHRAUM, INDEM SIE IHRE KONZENTRATION AUF DAS ENTSPRECHENDE ORGAN RICHTEN. SO EMPFIEHLT ES SICH, ETWA BEI MAGENBESCHWERDEN DIE WÄRME MEHR AUF DEN OBERKÖRPER ZU KONZENTRIEREN (MAGEN, ZWÖLFFFINGERDARM, LEBER UND BAUCHSPEICHELDRÜSE WERDEN STÄRKER BEEINFLUSST). BLASEN- UND INSBESONDERE MENSTRUATIONSbeschwerden SPRECHEN DAGEGEN GUT AUF EINE KONZENTRATION DER WÄRME IM UNTERBAUCH AN.

OFT GELINGT DIE SONNENGEFLECHTSÜBUNG NICHT AUF ANHIEB: ES IST NORMAL, DASS DAS BESCHRIEBENE WÄRMEGEFÜHL ERST NACH 8 BIS 14 TAGEN DEUTLICH AUFTRITT.

ALS HILFREICHE BILDVORSTELLUNG WIRD GERNE DIE VORSTELLUNG DER WARM AUF DEN BAUCH SCHEINENDEN SONNE ODER EINER AUF DER MAGENGE- GEND LIEGENDEN WÄRMEFLASCHE ETC. BENÜTZT.

## **DIE 6. ÜBUNG: DIE STIRNKÜHLEÜBUNG**

MIT DER STIRNKÜHLEÜBUNG SOLL DIE DURCHBLUTUNG WÄHREND DER INZWISCHEN TIEFEN ENTSPANNUNG IM KOPFBEREICH REGULIERT WERDEN. EINE KÜHLE STIRN WIRD WÄHREND DER ENTSPANNUNG OFT ALS ANGENEHM IM VERGLEICH ZUR KÖRPERWÄRME EMPFUNDEN.

ÜBUNGSSÄTZE:

- **MEINE STIRN IST ANGENEHM KÜHL** ODER **MEIN KOPF IST FREI UND KLAR** (4-6 X WIEDERHOLEN).
- **ICH BIN GANZ RUHIG** (1-2 X WIEDERHOLEN).

BEI DER LETZTEN DER SECHS GRUNDÜBUNGEN DES AUTOGENEN TRAININGS WENDEN WIR UNSERE KONZENTRATION DEM EINZIGEN BISHER „AUSGE- SPARTEN“ KÖRPERTEIL, NÄMLICH UNSEREM KOPF - GENAUER GESAGT DER STIRN - ZU.

AUS DER UMGANGSPRACHE IST UNS GELÄUFIG, DASS VIELE UNANGENEHME ERFAHRUNGEN MIT EINER WÄRME BZW. MEHRDURCHBLUTUNG DES KOPFES IN VERBINDUNG GEBRACHT WERDEN: „AUS VERLEGENHEIT EINEN ROTEN KOPF BEKOMMEN“, „HITZKÖPFIG“ ODER EIN „HITZKOPF“ SEIN, USW.

DAGEGEN WIRD EIN „KÜHLER KOPF“ MIT POSITIVEN ERFAHRUNGEN VERBUN- DEN: „EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN“, ODER DIE ALTE VOLKS-WEISHEIT: „DEN KOPF HALT KÜHL, DIE FÜSS HALT WARM, DAS MACHT DEN BESTEN DOKTOR ARM“...

WEIL WIR BEI DEN BISHERIGEN WÄRMEÜBUNGEN (2. UND 5. ÜBUNG) DEN KOPF JA AUSGESPART HABEN, IST IM ALLGEMEINEN WÄHREND DES ÜBENS DER KOPF / DIE STIRN BEREITS ETWAS KÜHLER ALS DER ÜBRIGE KÖRPER. ES GEHT ALSO AUCH HIER VORWIEGEND UM EINE VERGEGENWÄRTIGUNG EINES BE- REITS BESTEHENDEN UNTERSCHIEDES.

ALS BILDVORSTELLUNG EIGNET SICH ETWA DER GEDANKE AN EIN KÜHLES LÜFTCHEN, DAS ÜBER DIE STIRNE STREICHT. AUCH DAS BILD, BEIM WANDERN VON DER HEISSEN SONNE IN DEN KÜHLEN SCHATTEN ZU TRETEN, WIRD GERNE VERWENDET.

DIE WIRKUNG DIESER ÜBUNG WIRD OFT ALS EIN LEICHTES ZUSAMMENZIEHEN OBERHALB DER NASENWURZEL – ALS FOLGE DER GEFÄSSVERENGUNG – ERLEBT.

FALLS IHNEN DIE REALISIERUNG DIESER ÜBUNG SCHWIERIGKEITEN MACHT, KÖNNEN SIE EINMAL VERSUCHEN, DIE STIRN MIT EINIGEN TROPFEN WASSER ZU BENETZEN, UM DAS ERLEBNIS EINES KÜHLEN STIRN DURCH DIE ENTSTEHENDE VERDUNSTUNGSKÜHLE KENNENZULERNEN.

UM UNANGENEHME NEBENWIRKUNGEN BEI DIESER ÜBUNG ZU VERMEIDEN, MÜSSEN SIE FOLGENDES UNBEDINGT BEACHTEN:

- VOR DEM EINSCHLAFEN WIRD DIE STIRNKÜHLEÜBUNG – DIE JA EINEN „WACHEN KOPF“ ZUR FOLGE HAT, IMMER WEGGELASSEN.
- DIE FORMEL SOLLTE NICHT GEÄNDERT WERDEN. DENKEN SIE ALSO NICHT „KOPF“, SONDERN „STIRN“, NICHT „GANZ KÜHL“, SONDERN „ANGENEHM KÜHL“, UND VOR ALLEM NICHT „KALT“ ODER GAR „EISKALT“, SONDER EBEN... „KÜHL“.
- WENN SIE ZU SPANNUNGSKOPFSCHMERZ ODER MIGRÄNE NEIGEN, VERGEGENWÄRTIGEN SIE SICH DIE FORMEL ANFÄNGLICH NUR 1 BIS 2 MAL UND STEIGERN DIE ANZAHL AN WIEDERHOLUNGEN LANGSAM.
- FALLS SIE DIE WIRKUNG DIESER ÜBUNG NICHT ALS ANGENEHM EMPFINDEN, VERWENDEN SIE DIE ALTERNATIVFORMEL „DER KOPF IST LEICHT UND KLAR“.

DIE STIRNKÜHLEÜBUNG IST IMMER DANN VON GROSSEM NUTZEN, WENN AN- SCHLIESSEND AN DIE RÜCKNAHME KONZENTRIERT GEARBEITET WERDEN SOLL ODER EIN „MÜDER KOPF“ EINE ERFRISCHUNG NÖTIG HAT.

## **DIE KURZÜBUNG FÜR MAL ZWISCHENDURCH**

ZUR ERFRISCHUNG UND BERUHIGUNG UND IMMER DANN, WENN SIE SICH DURCH ENTSPANNUNG IN EINE GEISTIG UND KÖRPERLICH OPTIMALE FORM BRINGEN MÖCHTEN, SCHALTEN SIE MIT VORTEIL – IM LIEGEN ODER SITZEN – DIE KURZÜBUNG DES AT EIN:

SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN UND DENKEN SIE 3 MAL:

***ICH BIN UND BLEIBE VOLLKOMMEN GELASSEN.***

DANN: ***ARME UND BEINE SIND GANZ SCHWER*** (6X WIEDERHOLEN)

***ICH BIN GANZ RUHIG*** (1 X WIEDERHOLEN)

***ARME UND BEINE SIND GANZ WARM*** (6X WIEDERHOLEN)

***ICH BIN GANZ RUHIG*** (1 X WIEDERHOLEN)

ANSCHLIESSEND WIEDERHOLUNG UND RÜCKNAHME, DIE AUCH HIER KORREKT DURCHFÜHRT WERDEN SOLLTE.



AUF DIESE WEISE KÖNNEN SIE MIT EINEM MINIMALEN ZEITAUFWAND VON 2 BIS 3 MINUTEN EINE BIS 2 STUNDEN ANHALTENDE ERFRISCHUNG UND BERUHGUNG GEWINNEN. DIE KURZÜBUNG IST EMPFEHLENSWERT VOR WICHTIGEN BESPRECHUNGEN ODER SITZUNGEN, VOR ÖFFENTLICHEN AUFTRITTEN (AM BESTEN CA. EINE HALBE STUNDE VORHER), VOR PRÜFUNGEN, WÄHREND PAUSEN BEI LANGEN AUTOFahrTEN, ETC.

WICHTIG: DIE KURZÜBUNG ERSETZT DIE REGULÄREN ÜBUNGEN NICHT; DIE HAUPTÜBUNG SOLLTE WEITER TÄGLICH 2 - 3 MAL DURCHGEFÜHRT WERDEN.

## **DIE RÜCKNAHME BEI DEN EINZELNEN ÜBUNGEN**

DIE RÜCKNAHME VERFOLGT DEN ZWECK, VON DER ERREICHTEN, VÖLLIGEN ENTSPANNUNG WIEDER IN DIE GEWOHNTE NORMALSPANNUNG UMZUSCHALTEN. DIE KORREKTE RÜCKNAHME IST ÄUSSERST WICHTIG UND DARF NIE UNTERLASSEN WERDEN (AUSSER BEIM TRAINING VOR DEM EINSCHLAFEN). DIE MEISTEN KLAGEN ÜBER MÜDIGKEIT NACH DEM AT HABEN MIT EINER FALSCHEN RÜCKNAHME ZU TUN. BESONDERS FÜR AUTOMOBILISTEN IST ES SEHR WICHTIG, DIE IN DER RUHEUMSCHALTUNG HERABGESETZTE REAKTIONSBEREITSCHAFT DURCH EINE GUTE RÜCKNAHME WIEDER AUF DEN NORMALZUSTAND ZU BRINGEN.

- DENKEN SIE: **ARME FEST! ATMUNG TIEF! AUGEN AUF!** (1 X WIEDERHOLEN)
- BEUGEN SIE ANSCHLIESSEND DIE ARME ENERGISCH IM ELLENBOGENGELENK,
- BALLEN SIE DABEI DIE FÄUSTE UND WERFEN SIE DIE ARME ETWA 5 MAL KRÄFTIG IN DIE HÖHE. ÖFFNEN SIE DABEI DIE FÄUSTE BEIM HINAUFWERFEN UND SCHLIESSEN SIE SIE WIEDER BEIM HINUNTERZIEHEN MIT ANGESpanNTEN MUSKELN.
- ATMEN SIE DANN 2 BIS 3 MAL RICHTIG TIEF DURCH UND ÖFFNEN SIE DANN DIE AUGEN
- BLEIBEN SIE NOCH ETWA 20 SEKUNDEN LIEGEN UND VERGEWISSERN SIE SICH DURCH UMHERBLICKEN, DASS SIE ALLES KLAR UND DEUTLICH SEHEN.
- ERHEBEN SIE SICH DANN LANGSAM (NIEMALS HASTIG ODER GAR AUFSpringEN)