



## **Patanjali Yogaschule Münster – Übungs Skript Autogenes Training**

### **Die Grundstufe des Autogenen Trainings. Die sieben Übungen**

Autogenes Training ist ein in den zwanziger Jahren, von dem Berliner Nervenarzt Schultz entwickeltes westliches Entspannungsverfahren, welches im Laufe der Jahre immer bekannter geworden ist. Es zeichnet sich durch seine Einfachheit und große Wirksamkeit aus und ist inzwischen in unzähligen Studien wissenschaftlich überprüft und anerkannt worden.

Mittels der sieben Grundstufen Übungen kann der Mensch lernen den gesamten Körper und Geist zu entspannen, sowie lernen nervösen Störungen vorzubeugen oder entgegen zu wirken. Gezielt schreitet die Entspannung von Übung zu Übung fort.

In Gewissem Sinne haben wir es sogar mit etwas vergleichbarem wie der Meditation zu tun, nur das diese Methode speziell auf den Durchschnitts Europäer zugeschnitten ist. Sie stellt für viele einen verständlichen Einstieg in die Welt der Meditation dar

Zunächst über die sogenannte Ruhetönung, zur Muskelentspannung, zur Gefäßentspannung (bzw. -Erweiterung), bis zum Atem und der gezielten Entspannung der Organsysteme. Das Autogene Training ist so konzipiert, daß jeder Mensch, wenn er es einmal grundlegend erlernt hat, es jederzeit und an jedem Ort einsetzen kann. Voraussetzung dafür ist jedoch regelmäßiges am besten sogar tägliches Üben, damit später, wenn das Examen, das Vorstellungsgespräch oder etwas ähnliches vor der Tür steht, der Entspannungseffekt sicher und problemlos erreicht werden kann.

Autogenes Training kann uns also relativ schnell, je nach Fleiß und Veranlagung etwa in der Zeit zwischen drei Monaten und einem Jahr in die Lage versetzen uns jederzeit bewußt in die Stille zurückzuziehen.

Auch wenn es ratsam erscheint Autogenes Training in einem Kurs bei einem ausgebildeten Lehrer zu lernen, wollen wir hier doch den Übungsablauf kurz beschreiben.

#### **1. Die Ruhetönung**

Um den Umschaltprozeß in den entspannten Zustands zu erleichtern, empfiehlt es sich, zunächst einen kleinen Augenblick einfach still zu sitzen oder zu liegen und den Körper bewußt wahrzunehmen.

##### **Formeln:**

*Den Körper fühlen. Den Körper sehr bewußt wahrnehmen. ganz bewußt wahrnehmen wo der Körper Kontakt mit der Unterlage hat. Die Gedanken beobachten. (Du brauchst diesen Gedanken nicht nachzugehen, sie nicht zu bewerten und nicht zu analysieren.) Stell dir vor, daß alle deine Gedanken kleine weiße Wolken sind, die einfach am Himmel an dir vorbeiziehen. Der Strom der Gedanken fließt langsamer, ruhiger und du selbst wirst ruhiger und kannst tiefer und tiefer entspannen. Stell dir nun in Gedanken deinen Lieblingsplatz vor; einen Ort der für dich Ruhe, Entspannung und Geborgenheit symbolisiert; einen Ort an dem du gut abschalten und entspannen kannst. Damit wirst du immer ruhiger und ruhiger. Stell dir nun die entspannende und beruhigende Atmosphäre dieses Ortes vor, und vielleicht kannst du dir vorstellen, daß du diese Ruhe und Entspannung nun ganz in dich aufnimmst. Ich bin ganz ruhig und entspannt*

#### **2. Die Schwere Übung**

Diese Übung entspannt alle Muskeln des Körpers und ist vielleicht die am deutlichsten wahrnehmbare Übung

**Patanjali Yogaschule Münster – Übungs Skript Autogenes Training**

der Grundstufe. Man beginnt mit dem rechten Arm (Linkshänder mit dem linken), geht über den linken Arm, Schultern und Nacken, das rechte Bein und das linke Bein vor. Zum Schluß folgt die Generalisierung. Das heißt, das Schwere Erlebnis wird auf den ganzen Körper übertragen.

Als Vorstellungsbild kannst du dir vorstellen wie jedes Körperteil und schließlich der ganze Körper vom Boden angezogen wird.

**Formeln:**

*Der rechte Arm wird schwerer und entspannt tiefer. Der rechte Arm ist ganz schwer und entspannt. Der linke Arm. usw. Bis schließlich der ganze Körper ist vollkommen schwer und entspannt. Ich bin ganz ruhig, schwer und entspannt.*

Jede dieser Formeln solltest du ca. drei bis viermal wiederholen

**Die Zurücknahme:**

Nach Beendigung der Übungen sollte immer die Zurücknahme erfolgen, um wieder vom entspannten Zustand zum Alltag umzuschalten.

**Formeln:**

*Den Atem fühlen. Stell dir vor mit jedem Mal einatmen kommt wieder mehr Wachheit, Frische und Aktivität in den ganzen Körper. Mit dieser Vorstellung den Atem wieder tiefer und aktiver fließen lassen. Tief in den Bauch einatmen und in der Vorstellung in die Beine hinein ausatmen. Die Beine fühlen und langsam wieder von Seite zu Seite bewegen. Arme und Hände fühlen und langsam wieder von Seite zu Seite bewegen. den Kopf ein wenig von Seite zu Seite bewegen. Mit dem nächsten Einatmen die Hände zu*

*Fäusten ballen und die Arme weit und aktiv hinter den Kopf strecken. Die Augen wieder öffnen und auf die seit drehen und über die Seite dann wieder hochkommen*

**3. Die Wärmeübung:**

Nach der Muskelentspannung sorgt die Wärmeübung für eine Weitstellung der Gefäße (der Arterien) und somit für eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus. Wie in der Schwereübung beginnt man mit dem rechten Arm und geht so denn ganzen Körper durch. **Vorsicht** ist jedoch bei Krampfadern in den Beinen geboten! In diesem Fall sollte keine Wärmeübung in den Beinen vorgenommen werden! Für diese Übung gibt es unzählige Vorstellungsbilder, wie zum Beispiel: Sonne die auf den Körper scheint; warme Bäder, ein Saunabad, Wärmflasche, Heizkissen und noch viel mehr. Jeder sollte sich das für ihn angenehmste Vorstellungsbild auswählen und dann dabei in der Übung bleiben.

**Formeln:**

*Die rechte Hand, der rechte Arm werden wärmer und wärmer. Die linke Hand...usw. (Ablauf wie in der Schwereübung, nur daß du Schwere durch Wärme ersetzt.*

**4. Die Atemübung**

Die Atemübung beruhigt den Atem, so daß er ganz von selbst seinen natürlichen Rhythmus finden kann. Sie hilft Störgedanken zu beruhigen und eignet sich langfristig hervorragend als Einschlafhilfe. Der Trick dieser Übung ist, daß Bewußtsein an den Atem zu koppeln und so beides zur gleichen Zeit etwas mehr zur Ruhe kommen zu lassen.

**Formeln:**

*Jedesmal wenn es einatmet das Wörtchen „ganz“ denken und jedesmal wenn es ausatmet das Wörtchen „ruhig“ denken. Das ergibt also im Rhythmus deiner eigenen Atmung die Formel: ganz ruhig.*

**5. Die Herzübung**

Die Herzübung beugt nervösen Herzbeschwerden vor und kann auch bereits bestehende Störungen positiv beeinflussen. (Bei bestehenden Herzproblemen ist immer Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker notwendig.)

**Formeln:**

*Das Herz fühlen. Stell dir die Hand eines lieben Menschen auf deiner Herzgegend vor. Während du an diesen lieben Menschen denkst, wir dir dabei ganz warm ums Herz. Das Herz ist ganz angenehm warm. Das Herz ist ganz angenehm warm und schlägt ganz ruhig und regelmäßig.*

**6. Die Bauchübung:**

Früher wurde diese Übung Sonnengeflechtsübung genannt und der Hauptpunkt der Konzentration war das Sonnengeflecht, ein Nervenzentrum etwa zwischen Brustbeinansatz und Bauchnabel gelegen. Da dieses Nervenzentrum in unserem Kulturkreis noch recht unbekannt ist und die Resultate dieselben sind, richtet sich die Konzentration heute nur noch auf den Bauchraum. Diese Übung regt gezielt die Durchblutung aller Organe im Bauchraum an und hilft bei den vielschichtigen nervösen Störungen des Magen Darm Traktes. (Auch hier bei bekannten Störungen unbedingt Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker sowie dem Kursleiter notwendig.) Die Bauchübung empfiehlt sich besonders für Menschen die dazu neigen Streß und Probleme in erster Linie über den Bauch zu puffern. Als Vorstellungsbild hat sich in dieser Übung ganz besonders die Vorstellung einer warmen Wärmflasche auf dem Bauch bewährt, es kann aber auch die Vorstellung eines warmen Heizkissens oder von irgend etwas anderem angenehm warmen auf dem Bauch sein. Im Vergleich zur klassischen Übung des Dr. Schultz gibt es noch die Erweiterung, daß sich diese Wärme in den ganzen Unterleib ausbreitet. Diese Erweiterung hat sich hervorragend bei Frauen mit Menstruationsbeschwerden bewährt, hat aber natürlich auch eine Unzahl von positive Auswirkungen für die Herren der Schöpfung.

**Formeln:**

*Den Bauch fühlen. Der Bauch ist ganz angenehm warm und entspannt. Diese Wärme strahlt nun auch in den ganzen Unterleib aus. Bauch und Unterleib sind ganz angenehm warm und entspannt.*

**7. Die Kopfübung:**

Diese Übung wirkt auf zwei verschiedenen Ebenen. Zum einen wirkt sie dem „rauchenden Kopf vor und zum anderen hilft sie den gesamten Kopf, das Gehirn und das Kreislaufzentrum am Hinterkopf besser zu durchbluten. Auch diese Übung hat im Vergleich zu der Variante des Dr. Schultz einige Erweiterungen erfahren. Ursprünglich wurde nur mit der Stirnkühle gearbeitet. Wärme am Hinterkopf, dort wo das Kreislaufzentrum lokalisiert ist, und Wärme in Kinn und Wangen um den dort gelegenen Verspannungen zu begegnen, sowie Wärme oder Alternativ Kühle an den Schläfen, was sich besonders bei Migräne Problemen bewährt hat. An den Schläfen bestehen beide Möglichkeiten, weil sich in der Kopfschmerzforchung herausgestellt hat das Migräne erkrankte entweder kühlende oder wärmende Kompressen an den Schläfen als hilfreich empfinden. (Auch hier ist bei bekannter Erkrankung Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker notwendig.)

**Formeln:**

*Die Wärme in den Schultern und im Nacken fühlen. Stell dir vor diese Wärme breitet sich nun von selbst in den ganzen Hinterkopf aus. Der Hinterkopf ist angenehm warm. stell dir nun vor diese Wärme breitet sich an den Ohren vorbei auch in beide Wangen und das Kinn aus. Wagen und Kinn sind ganz angenehm warm und entspannt. Von dort breitet sich die Wärme nun in beide Schläfen hinauf aus. Die Schläfen sind angenehm warm und entspannt. Oder Alternativ: Stell dir auf beiden Schläfen eine angenehm kühlende*

**Patanjali Yogaschule Münster – Übungs Skript Autogenes Training**

*Kompresse vor. Die Schläfen sind angenehm kühl. Die Stirn fühlen. Stell dir vor über die Stirn weht ein angenehm kühlender Windhauch, oder auf der Stirn liegt eine angenehm kühlende Kompresse. Die Stirn ist angenehm kühl. (Vorsicht, angenehm kühl ist nicht gleich eiskalt!.)*

Bei den Schläfen ist es ratsam, wenn nicht von vornherein eine Vorliebe für Wärme oder Kühle feststeht beides auszuprobieren und bei dem angenehmeren zu bleiben.

**Letzte Hinweise:**

Da es sich herausgestellt hat, das gerade zu Anfang bei vielen Anfängern häufig eine Tendenz entsteht in der Übung einzuschlafen empfiehlt es sich immer wieder zwischendurch in der Übung die

**Formel:**

*Irgend etwas in mir ist die ganze Zeit ganz aufmerksam und bewußt.*

zu wiederholen. Alle Übung verbindet eine achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers und die bewußte Konzentration auf die jeweiligen Formeln und Vorstellungsbilder. Sollten dich Gedanken während des Übens stören, kannst du immer wieder wie zu einem Rettungsring, mit deiner Konzentration zu den Formeln zurückkehren.

Um Autogenes Training zu lernen, empfiehlt es sich von von Anfang an taglich für mindestens 10 -15 Minuten zu Üben.

**Musik & Literatur Tips zum Autogenen Training**

- New Age Musik / Meditationsmusik:** Hari Deuter: -- „Cicada“ , „Land of Enchantmant“ und andere.  
Ray Lynch: -- „The sky of Mind“ , „Deep Breakfast“.  
Eberhardt Schöner: -- „Sky Musik“ , „Mountain Musik“.  
Vangelis: -- „Heaven and Hell“ , „Chariots of fire“ und andere.  
Andreas Vollenweider: -- „Behind the Gardens“ , „Behind the Wall“ , „Under the Tree“ .  
Stephan Micus: -- „Implosions“ , „Behind eleven Deserts“ , „Wings over Water“ .
- Jazz:** Keith Jarrett: -- „The Köln Concert“ .  
Pat Metheny Group: -- „Travels“ .  
Jan Gabarek: -- „I took up the Runes“ .
- Klassik:** J.H. Bach: -- „Largo aus dem Konzert für Klavier und Streichorchester Nr. 5 in f-moll“ . „Largo aus dem Flötenkonzert in g-moll“ .  
Bearbeitung für Flöte. „Original Cembalo Aria zu den Goldbergvariationen“ .  
Largo aus dem Konzert für Cembalo solo in g-moll“  
G.F. Händel: -- „Largo aus dem Konzert Nr. 3 in D-Dur“ . „Largo aus dem Konzert Nr. 1 in B-Dur“ .  
Edward Grieg: „Peer Gynt Suites“  
A. Vivaldi: „Largo aus Winter der vier Jahreszeiten“ „Largo aus Concerto für Mandoline, Streicher und Orgel Nr. 1 in C-Dur“ .
- Literatur:** Gisela Eberlein: -- „Gesund durch Autogenes Training“ , „Autogenes Training, Lernen und Lehren“ .  
Dr. Med. Oskar Hammer: -- „Autogenes Training für die Praxis“ .  
Dr. Med. Bernt H. Hoffmann: -- „Handbuch des Autogenen Trainings“ .  
Dr. H. Lindemann: -- „Autogenes Training - Überleben im Steiß“ .  
Else Müller: „Bewußter leben durch Autogenes Training und richtiges Atmen“ , „Du spürst unter Deinen Füßen das Gras“ , „Auf der Silberlichtstraße des Mondes“ , „Du spürst die Wunder nur in dir.“