



Autogenes Training (Onlinekurs)

Einheit 1: Was ist Entspannung?

Woche 1: Was ist Entspannung?



© coldwaterman - Fotolia.com

#36766381

Was ist Entspannung?

Eine eindeutige Definition findet selbst Wikipedia nicht. Muskuläre Entspannung bezeichnet die Reduzierung des Muskeltonus, also der Muskelspannung.

Als Entspannungsverfahren werden Methoden bezeichnet, die geeignet sind, die innere Erregung und Anspannung zu lösen und zu vermindern.

Jede Tätigkeit kann durch eine gleichförmige, ruhige und routinierte oder ritualisierte Abfolge zu Entspannung führen.

Die erwünschte Reaktion ist eine Lockerung, ein Loslassen von Problemen und das Erlangen eines Wohlfühls.

Woche 1: Was ist Entspannung?

Man unterscheidet körperliche und mentale Verfahren zur Entspannung.

Körperliche Verfahren können sein:

- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Tai Chi
- Quigong

Mentale Verfahren sind:

- Autogenes Training
- Meditation
- Imagination
- Vergegenwärtigung

Alle Entspannungsverfahren lassen sich auf zwei Grundprinzipien zurückführen

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vorstellungskraft bzw. Suggestion

Einfach Übung: Bauchatmung – tief und entspannend

Die Tiefe Bauchatmung wird oft benutzt von Theaterschauspielern, professionellen Sprechern, Sängern. Sie erweitert den Resonanzraum und lässt die Stimme voluminöser klingen.

Aber auch meine Großmutter sagte schon: bei Stress einfach 3-mal tief durchatmen.

Die tiefe Bauchatmung stimuliert zudem die inneren Organe, verbessert Durchblutung und Stoffwechsel. Entspannung bei der Bauchatmung kann den Blutdruck senken. Außerdem wird der ganze Körper und auch das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt. In asiatischen Kampfsportarten oder Bewegungsformen wird der Unterbauch auch als das Energiezentrum des Körpers bezeichnet.

Mit folgender Übung kannst Du Dir Deiner Atmung bewusst werden:

Einfache Übung: Bauchatmung – tief und entspannend

Führe diese Übung sitzend oder stehend aus.

Lasse Sie die Arme locker neben dem Körper hängen, die Handflächen zeigen dabei nach vorne

Schließe die Augen und spüre den Weg der Luft durch die Nase und die Lunge bis in den Bauch

Lege Deine Hände auf den Unterbauch und spüre, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt.

Lege die Mittelfinger auf den Bauchnabel, sodass sie sich berühren. Beim Einatmen sollen die Finger auseinander gehen.

Die Zeit für das Ein bzw. Ausatmen sollte mindestens 4 Sekunden betragen. Versuchen diese Zeit immer weiter zu verlängern. Führe mindestens sieben tiefe Atemzüge durch.

Vorbereitung

Zu Beginn einer Einheit steht jeweils die Vorbereitung. Das Schaffen der optimalen Voraussetzungen ist wichtig, um Entspannung erst möglich zu machen.

Sorge dafür, dass Du ungestört bist für 45min. Besser 60min.

Schiebe den Entspannungstermin nicht „dazwischen“ sondern lasse etwas Abstand zum Alltag.

Stelle Deinen Klingelton auf lautlos und wähle einen Ort aus, an dem Du bequem liegen oder sitzen kannst.

Wähle eine Position, in der Du ohne Schmerzen oder Druckstellen angenehm liegst. Trage angenehme und locker sitzende Kleidung.

Zu Beginn des Autogenen Trainings steht immer die Körperreise, die Deine Körperwahrnehmung aktivieren soll. Sie wird in der „DU“ Form abgehalten. Ziel ist es, Deinen Körper bewusst zu spüren, bevor Du zu den Sinneswahrnehmungen übergehst.

Die Schwere Übung

Nach der Körperreise gehst Du in die Entspannung über. Der Fokus bei den Einheiten 1 und 2 liegt auf dem Fühlen der Schwere in den Armen und Beinen.

Zunächst wird jeder Arm und jedes Bein einzeln entspannt.

Das Fühlen der Schwere führt zu einer Entspannung der Muskulatur.

Dadurch wird die Regeneration gefördert und Verspannungen gelockert.

Auch ein besserer Stoffwechsel wird ermöglicht. Die Durchblutung wird erleichtert.

Möglicherweise spürst Du auch hier schon ein leichtes Wärmegefühl. Die Spezialisierung auf die Wärme kommt allerdings später.

Die Formel für die Schwere wird 6x je Arm und Bein wiederholt. Sie lautet

„Mein Arm (Bein) ist schwer, angenehm schwer“.

Titel Playlist Woche 1:

- **Bauchatmung**
- **Stundenvorbereitung**
- **Schwereübung**
- **Nachbereitung**

Aktiv werden:

- Trage Deine Empfindungen und Gedanken in Dein Übungstagebuch ein
- Beantworte die Fragen zur Theorie bzw. Lernzielkontrolle
- Führe die Übung zur Bauchatmung täglich durch, nimm Dir kurze Momente der wirklichen Ruhe
- Nimm Dir Zeit, die Schwereübung mindestens ein weiteres Mal durchzuführen bis zum nächsten Training

Autogenes Training (Onlinekurs)

Hinweis: Mach am Ende der Woche ein Foto von diesem ausgefüllten Formular und sende es per E-Mail oder WhatsApp an Deinen Kursleiter bevor Du mit der nächsten Kursstunde beginnst.

Fragen zu Kursstunde 1 (Multiple Choice: Kreuze bitte die richtige Antwort an)

Fragen		A		B		C
1. Welche Entspannungsverfahren unterscheidet man?	Mentale und körperliche		Lange und kurze		dicke und dünne	
2. Was sind die zwei Grundprinzipien der Entspannung?	Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Vorstellungskraft		Verbesserung der Rückenschmerzen und Nackenschmerzen		Verbesserung der Bauch und Po Muskeln	
3. Welche Art von Entspannungsverfahren ist Autogenes Training?	Mentales Verfahren		Körperliches Verfahren		Lustiges Verfahren	

Dein Entspannungs-Tagebuch:

Ich fühle mich heute

Gut gefallen hat mir

Schwergefallen ist mir