

Physiotherapie Hartig



Autogenes Training

Die konzentrierte Selbstentspannung



Was bedeutet Autogenes Training?

Zeitdruck, Stress und permanente Hektik sind häufige Ursache für physische und psychische Erkrankungen. Daher ist es wichtig sich eine Auszeit zu nehmen und bewußt zu erholen. Durch das Autogene Training wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Wie erfolgt das Autogene Training?

Zunächst findet eine Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil statt. Durch die "Schwereübung" wird eine muskuläre Entspannung erzielt. Die "Wärmeübung" dient der verbesserten Durchblutung. Bei der "Atemübung" wird eine tiefere Entspannung bewirkt. Die "Herz- und Bauchübungen" wirken beruhigend und eine wohltuende Wärme verbreitet sich im ganzen Körper. Die "Kopfübung" dient dem Wachbleiben und Wiedererlangen von Konzentrationskraft. Am Ende erfolgt ein bewußtes "Zurückkommen".

Werden die Übungen gut beherrscht wird mit Bildern und selbstgewählten Situationen trainiert. Hierbei geht es um Selbsterkenntnis, Verhaltens-, Erlebensänderung und Symptomreduzierung. Dadurch können Möglichkeiten für Lösungen von Problemen gefunden werden.

Wie oft und lange erfolgt die Therapie?

Das Training dauert 45- 60 Minuten und geht über 10 Sitzungen. Körper und Geist gewöhnen sich an einem Rhythmus und das "Hinübergleiten" in den Entspannungszustand ist rasch möglich.

Wobei kann es angewandt werden?

Stress, Muskelverspannungen, Herz- Kreislaufbeschwerden, Hypertonie, Verdauungsstörungen, Schlafbeschwerden, Schmerzen, innere Unruhe.

... ich fühl mich wohl