



AUTOGENE TRAINING

Autogene training is een vorm van ontspannen, ontwikkelt door de Berlijnse psychiater Schulz in het begin van de vorige eeuw. Deze training wordt regelmatig als korte cursus aangeboden, soms in combinatie met yogalessen. Over deze training is veel geschreven. Raadpleeg de betere boekhandel voor literatuur over dit onderwerp.

OEFFENING 1:

**Ga zitten of liggen, het gaat erom dat uw houding makkelijk is. In het begin is liggen makkelijker dan zitten.
Doe uw ogen dicht en ga in gedachten uw hele lichaam langs, van tenen tot hoofd.
Voel of alles ontspannen is.**

Denk aan de volgende dingen om dit makkelijker te maken:

Ik voel mijn rechter teen, mijn rechter tenen worden zwaar, heel zwaar. Herhaal deze gedachte een paar keer.

Ik voel mijn rechter onderbeen, mijn onderbeen wordt zwaar, heel zwaar. Herhaal deze gedachte een paar keer.

Ik voel mijn rechter knie, mijn knie wordt zwaar, heel zwaar. Herhaal deze gedachte een paar keer.

Ik voel mijn rechter bovenbeen, mijn bovenbeen wordt zwaar, heel zwaar. Herhaal deze gedachte een paar keer.

Ga op dezelfde wijze verder met uw linkervoet, -knie en -been. Daarna met uw heupen, uw buik en bovenlijf. Vervolgens met uw vingers, uw hand uw arm en schouder rechts en links.

Ga voor een tweede keer nogmaals uw hele lichaam langs:

Ik voel hoe mijn recherteen, mijn rechervoet, -kuit, -knie, -been, heupen, vingers, hand enz,enz warm, stromend warm worden.

Tot slot: ik voel hoe ik zwaar op de ondergrond rust. Ik laat de spanning weglopen.

Let op, bij uw hoofd denkt u: ik voel hoe mijn hoofd aangenaam fris en koel aanvoelt. Hier is het dus niet warm, want dat bevordert juist hoofdpijn!

Deze oefening duurt ongeveer 15-20 minuten als u nog onervaren bent. Maar na enig oefenen kost het u niet meer dan 5-7 minuten!

Succes!

OEFENING 2 (VARIANT VAN OEFENING 1):

U gaat weer liggen of zitten in een makkelijke houding. U doet uw ogen dicht en gaat uw lichaam langs op de volgende manier:

Ik voel dat mijn armen zwaar, heel zwaar zijn (herhalen) (of: mijn armen zijn stromend warm)

Ik voel dat mijn benen zwaar, heel zwaar zijn (herhalen)

Ik voel dat mijn armen heel warm zijn (herhalen)

Ik voel dat mijn benen warm heel warm zijn (herhalen)

Mijn adem is heel rustig, heel rustig

Mijn hart (of pols) heel rustig en gelijkmatig

Mijn lichaam is warm, stromend warm

Mijn voorhoofd is aangenaam koel als een briesje (als u veel last heeft van hoofdpijnen: vrij en helder/ licht en vrij)

U eindigt beide oefeningen door uw handen te ballen tot vuisten en uw ogen te openen. Als u deze oefening doet voor u gaat slapen, doet u dit niet.