

NATURHEILPRAXIS EWALD LAUINGER

AUTOGENES TRAINING

Definition

J.H. Schultz definiert das Autogene Training als > ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen = werden) und das Selbst gestaltendes systematisches Üben, Training.

Ziel dieses Übens ist eine Selbstentspannung, und der Weg dorthin bedarf der Konzentration, des konzentrierten Übens. > Konzentrationale Selbstentspannung <

Schultz selbst, hat das Autogene Training immer als legitime Tochter der Hypnose bezeichnet. Der wesentliche Unterschied zur Hypnose besteht darin, dass das Hypnoid (Bewußtseinseinengung) im Autogenen Training vom Übenden selbst in voller Eigenverantwortung hervorgerufen wird.

Charakteristisch für die Wirkung des Autogenen Trainings und der Hypnose sind die Mechanismen, die als Carpenter-Effekt oder Ideoplasie beschrieben sind.

Diese besagen : dass bei der Wahrnehmung oder auch nur bei der Vorstellung einer Bewegung unwillkürliche Bewegungsimpulse entstehen, diese können sichtbar oder unsichtbar sein.

August Forel hat den Carpenter Effekt zum Gesetz der Ideoplasie erweitert, womit gemeint ist, dass die Idee (allgemeiner: die Vorstellung) nicht nur Bewegungen ,sondern auch alle Arten von vegetativen Funktionen auslösen kann.

Im Autogenen Training wird also zum Zwecke der zunächst körperlichen Entspannung und Ruhigstellung die Reaktionsmöglichkeit des Körpers auf rein gedanklicher Vorstellung ausgenutzt.

Wenn wir jetzt hinnehmen, dass Körperliches und Psychisches nicht getrennt voneinander funktionieren können, sondern eine unlösbare Einheit bilden, so sind der Mechanismus und die Wirkung des Autogenen Trainings im Wesentlichen dargestellt.

Sie können in kürzester Zeit entspannen, fühlen sich fit, ruhig und gelassen.

Mit dieser Entspannungsmethode lernen Sie Ihren Körper und Geist mit der Kraft Ihrer Gedanken bewusst zu beeinflussen