

JUNI/JULI 2009

www.yogadasmagazin.ch | Nr. 03/09

YOGA!

Das Magazin

Yoga und Sport



CHF 9.00 | € 7.00



Zwischen Bodybuilding und Erleuchtung
Ayurveda: Leben auf der Überholspur
Luna Yoga – Lebensfreude statt Askese

Mit integriertem Informationsteil des Berufsverbandes YOGA

Ihr Schweizer
Yoga-Magazin



In der Ruhe liegt die Kraft

In einer als immer schneller laufend empfundenen Zeit, in der viele Menschen orientierungslos und gestresst sind, kann das Autogene Training Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Die vorgegebenen Formeln, die den Übenden in einen immer tiefer werdenden Entspannungszustand führen, geben Sicherheit und Struktur. Denn, wie der Begründer des Autogenen Trainings sagte: «Ordnung ist Freiheit».

■ Text: Birgitte Arnold*

Der klar strukturierte Aufbau des Autogenen Trainings überträgt sich bald auch auf den Alltag der Übenden. Kursteilnehmende staunen immer wieder, wie sie nach ein paar Wochen regelmässigen Übens klarer ihre Arbeit planen und ausführen, geduldiger und toleranter werden. Aber auch auf die Gesundheit wirkt sich das Autogene Training positiv aus: Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten, Ungeduld oder auch Hautausschläge sind die offensichtlichsten Auswirkungen eines stressreichen Lebens. Durch das Autogene Training gehen sie ganz nebenbei zurück oder verschwinden sogar ganz.

Das Autogene Training wurde in den Anfangsjahren des zwanzigsten Jahrhunderts vom Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Während des Ersten Weltkrieges forschte er im Bereich der Hypnose und Selbsthypnose. Dabei stellte er bei unzähligen Kriegsverletzten im Nerven-Lazarett von Namur die regenerierende und entspannende Wirkung von Hypnose fest. Die Protokolle mehrerer hundert kranker und gesunder Versuchspersonen zeigten, dass sie unterschiedlichste Empfindungen hatten. Doch etwas fand sich bei allen wieder: die Schwere- und Wärmeempfindnisse in den Gliedmassen sowie die Beruhigung des Pulses und der Atmung.

Mit Selbsthypnose entspannen

Aus seinen Ergebnissen heraus entwickelte Schultz die bis heute gültigen Entspannungsformeln des Autogenen Trainings. Er belegte mit seinen Forschungsarbeiten, dass es möglich ist, mit konzentriert gelenkter Vorstellung und gezielten suggestiven Sätzen den Körper über eine stufenweise Entspannung in einen tiefen Ruhezustand zu führen. Dabei bleibt der Geist völlig wach und konzentriert.

Die angenehmen gesundheitlichen und persönlichen Auswirkungen stellen sich umso früher ein, je regelmässi-

ger wir üben. Dies setzt eine gewisse Selbstdisziplin und sicher auch Eigenliebe voraus, denn schlussendlich ist das Autogene Training ein Geschenk an sich selbst.

Ablenkung unerwünscht

Anfangs sollten wir darauf achten, dass wir von aussen nicht abgelenkt werden. Das heisst, wir ziehen uns in einen ruhigen Raum zurück, wo weder Telefon noch Hausglocke oder andere Geräusche uns ablenken können. Wir üben im Liegen oder Sitzen, wobei das Sitzen am Anfang besser ist, da sich beim Liegen die Gefahr des Einschlafens

erhöht. Wichtig ist bequeme Kleidung.

Zu empfehlen ist das regelmässi-

«Das Autogene Training ist ein Geschenk an sich selbst.»

ge Üben. Wir unterstützen unseren Körper auf dem Weg zum Erfolg zusätzlich, wenn wir immer zur möglichst selben Tageszeit trainieren. Tätigkeiten oder Begebenheiten, die sich regelmässig wiederholen, erkennt unser Körper schneller und es gelingt ihm, besser und effizienter darauf zu reagieren.

Nach einer Weile des konsequenten und regelmässigen Übens werden wir mehr und mehr imstande sein, das Autogene Training auch an weniger ruhigen Orten zu absolvieren, wie zum Beispiel im Zug oder am Arbeitsplatz. Mit den suggestiven Formeln «Arme und Beine sind ganz schwer» und «Arme und Beine sind ganz warm» sprechen wir die Muskelentspannung und die Blutgefässerweiterung an, was die suggerierten Schwere- und Wärmegefühle auslöst.

«Es atmet mich»

Nach diesen beiden Grundübungen wenden wir uns wiederum mit gezielten Formeln, unseren Organen zu. Wir beruhigen Puls und Atmung mit den Formeln: «Puls ist ganz ruhig und gleichmässig» und «Es atmet mich». Der

etwas gewöhnungsbedürftige Satz «Es atmet mich» hat den Sinn, uns im Los- und Zulassen zu unterstützen, das Vertrauen in das Geschehenlassen zu fördern. Im Gegensatz zu anderen Entspannungsübungen, wo die Atmung gezielt geschult wird, beobachten wir im Autogenen Training den Atem lediglich und lassen ihn fließen.

Arbeit mit dem Solarplexus

Mit der dritten Organübung sprechen wir den Solarplexus an. Dieser daumenkuppengrosse Nervenknoten liegt ungefähr zwei Finger breit über dem Bauchnabel tief im Innern des Bauchraumes und ist der Sitz unserer Emotionen. Bei Angst oder Stress nehmen wir hier ein flausches Gefühl wahr. Der Solarplexus bildet zusammen mit dem sympathischen und dem parasympathischen Teil das autonome Nervensystem. Der Sympathikus aktiviert den Stoffwechsel, setzt Energie frei. Der Parasympathikus macht das Gegenteil: Er stellt den Organismus auf Ruhe und Erholung ein, verlangsamt den Stoffwechsel und aktiviert dafür in der Ruhe die Verdauung. Mit der Formel «Sonnengeflecht ist strömend warm» sprechen wir direkt das autonome Nervensystem an, welches über die beiden Nervengeflechte mit allen Organen des unteren Bauchraumes verbunden ist und somit Harmonie und Ruhe ausbreiten kann.

Die letzte Übung ist die Kopfübung. Hier suggerieren wir: «Stirn ist angenehm kühl», mit der Absicht, die Blutgefäße im Kopf eng zu halten. Wir erreichen somit weite Sammlung, Beruhigung und Entspannung.

Durch die verbesserte Durchblutung der Organe und die Aktivierung des Parasympathikus während des Übens können stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen, Nervosität oder die Verdauung beruhigt werden. Mit dem Suggestieren der Übungsformeln führen wir unseren Kör-

per Stufe für Stufe in eine Tiefenentspannung, ähnlich der Hypnose. Dabei bleibt der Geist hellwach.

Direkter Weg

Dieser hypnotische Zustand ist auf die spezifische Hirntätigkeit zurückzuführen. Wenn wir unsere Hirnströme mittels EEG beobachten, erkennen wir, dass diese sich während des wachen Tagesbewusstseins in einer Frequenz zwischen 13 und 20 Hertz bewegen. Dies bezeichnet man als Beta-Zustand. Im Autogenen Training, in der Hypnose, der Meditation oder kurz vor dem Einschlafen sinken diese Wellen auf 4-10 Hertz, was dem Alpha-Zustand entspricht. In diesem Zustand ist die sogenannte Zensurstelle in unserem Gehirn geöffnet, was bedeutet, dass jetzt gezielt formulierte Sätze auf direktem Weg unser Unbewusstes erreichen. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, an unseren Wünschen und Zielen zu arbeiten.

Unabhängig, ob ich mir ein neues Auto, mehr Gelassenheit, oder bessere Gesundheit wünsche – ich kann mir alles suggerieren, vorausgesetzt, ich kann mir die Erfüllung vorstellen.

Ohne Vorstellung läuft nämlich gar nichts, da unser Unbewusstes das, was wir fühlen, immer für die Realität hält.

Deshalb sollten wir uns öfter vor Augen führen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit den ganzen Tag lenken: Womit beschäftige ich mich, was macht mir Angst und Sorgen? Wie oft am Tag lache, freue ich mich? Denn genau das, womit ich mich beschäftige, ziehe ich an. Weil mein Unbewusstes meint, dies sei meine Realität, die entsprechende Energie freisetzt und genau dies dann anzieht und verwirklicht.

Wie Buddha schon sagte: «Was du heute denkst, wirst du morgen sein.»

Um das Autogene Training wirklich seriös zu erlernen, empfiehlt sich ein Kursbesuch bei einem autorisierten

«Was du heute denkst,
wirst du morgen sein.»

Trainer. Aufbauend auf der Grundstufe haben wir die Möglichkeit, uns in der Oberstufe in tiefere Schichten unserer Persönlichkeit zu versenken. Im Erleben verschiedener Übungen, in denen wir mit Farb- und Bilderlebnissen sowie Symbolen arbeiten, erhalten wir durch eine vertiefte Innenschau Antworten aus dem Unterbewusstsein und finden neue Wege zu uns selbst und unserer Umwelt.

.....
Weitere Informationen zum Thema: www.sat-verband.ch
* Die Autorin Brigitte Arnold ist Lehrerin für Autogenes Training und Vorstandsmitglied im SAT-Verband.

