

---

Subject: Autogenes Training- kleine Erfahrung  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 29 Mar 2007 10:25:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weil das ja momentan interessant ist, wegen der Verspannung. Habe wieder seit ca 2-3 Wochen AT gemacht. Und ich hatte wieder vorher die ganze Zeit Nackenverspannungen. Schon seit 4 Jahren sicherlich. Also immer wenn ich nach rechts den Kopf gedreht habe, hat es geknackst. Man kommt sich schon vor, als wäre man ein alter Mann. Wie gesagt 2-3 Wochen AT und ich kann den Kopf wieder nach rechts drehen, und wundere mich, dass ich nichts höre. Hatte früher, wenn ich AT gemacht habe, nie besonders Wert auf die Nackenentspannung gelegt. Dachte, das käme von alleine. Aber jetzt die ganze Zeit kontinuierlich durchgezogen, und so gut wie weg isses.... Zumindest sehr sehr gebessert hat es sich!!

Bin dabei dann gleich hingegangen, und habe das mit der Kopfhautentspannung ausprobiert. Habe es hingekriegt, dass sich der seitliche Kopf, überall dort wo die Muskeln am Kopf sind, alle warm anfühlen. Also im Prinzip ist es auch dort entspannt. Das interessante war sogar, dass ich teilweise wirklich nur diese Kopfmuskeln entspannt habe, und sich das gleichzeitig auch gut auf den Nacken ausgewirkt hat. Also, wenn ich dort entspannt habe, wurde auch gleichzeitig der Nacken lockerer.

Und bin übrigens nicht mal hingegangen und das vollständige AT gemacht. Einfach nur Schwere, Wärme und Atemübungen. Das war dann nicht so tief von der Entspannung, aber hat völlig ausgereicht.

Ich habe die Formel für die Entspannung Kopf folgendermaßen gewählt. :  
seitlicher Kopf warm/locker

und für das Genick: G  
Nacken/Schultern warm/weich

das mit seitlicher Kopf ist begrifflich ein wenig schlecht gewählt. Man muss sich eben einfach nur sicher vorstellen könne, was man genau warm und locker machen will. Und das sind eben die Muskeln um den Kopf. Sollte sich daher jeder selbst überlegen, wie der das nennt.

Wenn das jetzt jemand probieren will, dann darf er nur nicht rechnen, dass das auch in 3 Wochen geht. Ich kann das Autogene ja schon seit 3 Jahren. Insofern, ging es bei schneller, dass ich entspannt war. Aber innerhalb von 3-4 Monaten hat man das mit der Schwere, Wärme und so weiter gut drauf.

Ich würde hier wirklich nur jedem dringend raten, dass in einem Kurs zu lernen. Wenn man das alleine einstudiert kann man sich leicht was falsches beibringen.

Wärme und Schwereübung zusammen mit Atem sollten allerdings kein problem sein. Das kann vielleicht jeder schon mal daheim beginnen, wenn er Lust. Trotzdem ist es immer besser das im Kurs zu machen.

---