

Übungsabfolge des gesamten Autogenen Trainings

Grundstufe

Ich bin ganz ruhig. (3 x)

Der rechte Arm ist schwer, ganz schwer, bleischwer (3 x)

Beide Arme sind schwer, ganz schwer, bleischwer (3 x)

Die Schultern sind schwer, ganz schwer, bleischwer (3 x)

Die Füße und Beine sind schwer, ganz schwer, bleischwer. (3 x)

Der ganze Körper ist schwer, ganz schwer, bleischwer. (3 x)

Der rechte Arm ist warm, ganz warm, strömend warm (3 x)

Beide Arme sind warm, ganz warm, strömend warm (3 x)

Beide Füße und Beine sind warm, ganz warm, strömend warm (3 x)

Beide Arme und Hände, Beine und Füße sind warm, ganz warm, strömend warm (3 x)

Der ganze Körper ist warm, ganz warm, strömend warm (3 x)

Der Atem geht automatisch ruhig und gleichmäßig (6 x)

Das Sonnengeflecht ist strömend warm. (6 x)

Bei Herzpatienten: Der Puls schlägt ruhig und gleichmäßig (3 x)

Sonst: Herz und Puls schlagen ruhig und gleichmäßig (3 x)

Die Stirn ist angenehm kühl (6x)

Oberstufe

Positiver Vorsatz (mindestens 15 x)

Weitere Formen der Selbsthypnose

Fäuste machen, Arme strecken und beugen, tief einatmen, Augen auf.



Naturheilpraxis Schwarzer

Stefan Schwarzer – Heilpraktiker

Pfarrer-Schneider-Weg 11, 82380 Peißenberg, Telefon: 08803 9009164

Email: info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de, Internet: www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de