



Autogene training

Vooraf

Dit document beschrijft de methode van autogene training. Autogene training is een goed onderzochte ontspanningsmethode die een gunstig effect kan hebben op lichamelijke- en psychische spanningsklachten. Als u klachten heeft is het altijd verstandig zelf eerste een arts of fysiotherapeut te raadplegen. U kunt natuurlijk de methode zelfstandig aanleren, maar toch is het aan te raden dit via bijvoorbeeld een fysiotherapeut te doen. Op de site www.kngf-nfp.nl vindt u fysiotherapeuten die geschoold zijn in psychosomatische fysiotherapie. Zij kunnen u bij de autogene training begeleiden.

Ontstaan van de methode

De ontwikkelaar van Autogene Training is prof. Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970), die deze methode rond de jaren 1908-1912 ontwikkelde. In het kort komt zijn methode er op neer dat je met fysiologische concentratie oefening lichaam en geest in een toestand van verdiepte rust en ontspanning brengt. Schultz beseftte in die tijd dat hypnose altijd vergezeld ging met bepaalde kenmerkende lichamelijke sensaties van zwaarte van het lichaam en een stromend warm gevoel. Het verschil tussen de door hem ontwikkelde autogene training en hypnose is dat bij autogene training de deelnemer de suggesties zelf toepast.

Het gevoel van zwaarte blijkt vergezeld te gaan met spierontspanning, het gevoel van warmte gaat gepaard met een verbeterende doorbloeding.

Schultz adviseert de ontspanning niet af te dwingen omdat net zoals bij de slaap dit juist averechts werkt: 'wie slapen wil, blijft wakker'. Het is meer een toegeven aan het afglijden in de ontspanning dan een afdwingen.

Voorwaarden voor de training

Om in de ontspanning van autogene training te komen zijn er een aantal voorwaarden nodig:

- Je moet er open voor staan en het niet tegen je zin doen.
- Het werkt alleen als je jezelf in een bepaalde mate kan 'verleiden'
- Je moet in een bepaalde lichaamshouding liggen of zitten (zie later)
- De aandacht moet van buiten jezelf naar binnen jezelf verschuiven.
- De omgeving moet rustig zijn zodat de zintuigen weinig geprikkeld worden.
- De aandacht die naar binnen gericht is is geconcentreerd en niet vrijblijvend 'rond dwarrelend'. Door op de lichaamssensaties te letten blijft men goed geconcentreerd.

Schultz spreekt zelf liever van een concentratie methode dan van een suggestieve methode. En verder geldt, hoe gezonder je van geest bent des te gemakkelijk is de methode te leren. Hij zag zijn methode als een soort psychische gymnastiek.



Omgeving

De omgeving moet een rustige, niet te warme en een in licht gedimde kamer zijn (om zintuiglijke afleiding te verminderen). De kleding mag niet tactiel storend werken, want dat verstoort het gevoel van zwaarte. Dus let op een stijve kraag, sieraden, etc.

Lichaamshouding

De lichaamshouding is erg belangrijk om mechanische spanningsmomenten te vermijden.

Zitten

Men kan daarvoor een prettige leunstoel met armleuningen gebruiken. De ellebogen zijn in een stompe hoek van 120-130 graden gebogen. De benen niet over elkaar en de ledematen moeten niet meer bewegen, want dit leidt weer af door de zintuiglijke prikkeling die daarbij ontstaat. In de leunstoel kan men ook het bovenste deel van de onderarm steunen en de rest naar binnen afdelen hangen. Sommige mensen willen de gehele onderarm op de leuning leggen. Een afhangende hand is een belangrijk teken van ontspanning. Wanneer het gebruik van een leunstoel niet mogelijk is adviseert Schultz de zogenaamde 'koetsiershouding'. Daardoor kan men ook op andere plaatsen oefenen waar alleen een zitvlak is. Men zakt daarbij als het ware in elkaar en hangt volledig passief in het band apparaat van de rug. Het hoofd en de romp niet te ver naar voren buigen want dat belemmert de buik. De bovenbenen zijn daarbij 75-80 graden geopend en dragen de onderarmen op 1/3 van de vinger-elleboog afstand (berekend vanaf elleboog). De handen hangen passief af in een hoek van 60 graden naar beneden. Het hoofd kan bij gedrongen mensen wat meer passief naar beneden hangen, zoals bij het knikbollen. Bij slanke mensen met een lange nek ziet men soms dat het hoofd achterover gehouden wordt. Als dat het geval is is ondersteuning nodig.

Liggen

De ellebogen liggen nu in de al eerder beschreven hoek, de handen bevinden zich naast het lichaam. Het hoofd is licht verhoogd. De voeten liggen niet gekruist. Wanneer er een te sterke kromming van de borst wervelkolom aanwezig is, dan geeft ruglig te veel spanning in de borstspier door het afzakken van de schouders. Men kan dit voorkomen door de ruimte tussen de schouders en het bed op te hogen. Bij ontspanning wijzen de voeten naar buiten. Blijven de voeten recht omhoog wijzen dan duidt dit op spanning in de beenspieren.

Ogen sluiten

De ogen worden gesloten om de visuele prikkeling te verminderen.

Oefenformules

Schultz werkt met oefenformules. Dat is een korte zin of beeld dat men inwendig uitspreekt of voor je zien (verbeelden), en die je tegelijkertijd in je lijf probeert te ervaren. De eerste oefenformule richt zich op het gevoel van zwaarte en luidt: 'de rechter arm is zwaar'. Autogene training werkt zo zes gebieden af.



Voor het overzicht geven we hier alvast alle oefenformules.

	Start van de training	Als men het goed beheerst
Zwaarte	Mijn rechter arm is helemaal.	Ik ben zwaar.
Warmte	Mijn rechter arm is stromend.	Ik ben warm.
Hart	Hart klopt rustig en krachtig.	Hart klopt rustig en krachtig.
Adem	De adem is helemaal rustig.	Ik word geademd.
Buik	Zonnevlucht is stromend warm.	Zonnevlucht is stromend warm.
Voorhoofd	Voorhoofd is aangenaam koel.	Voorhoofd is aangenaam koel.

In het begin worden de oefenformules wat afstandelijk ervaren. Het zijn dan slechts woorden of beelden. Als men verder oefent dan blijken de oefenformule aan rijkdom en volheid te winnen. Telkens sterker brengen ze (mede bevorderd door de ontspannen toestand) andere betekenissen en nuances omhoog. Vooral gevoelsmatige betekenissen. Deze gevoelsmatige betekenis- sen zijn belangrijk, want deze brengen uiteindelijk de toestandsverandering tot stand.

Rustinstelling

Tijdens het oefenen van de oefenformules wordt om de zes keer dat je je concentreert op de oefenformule, één keer op de rustinstelling geconcentreerd:

‘Ik ben volkomen rustig.’

Oefenopbouw

Normaal gesproken kan je eens in de twee weken een nieuwe oefenformule introduceren. Omdat er zes oefenformules zijn duurt de totale training dus ongeveer 3 maanden. Het is belangrijk dagelijks te oefenen. Oefen in het begin slechts 2-5 minuten en daarna telkens langer (tot bijvoorbeeld 15 minuten) zolang het maar als aangenaam ervaren wordt. Is dat niet meer het geval en word je onrustig dan moet je de oefening stoppen en een andere keer verder gaan. De training kan men het beste 2 á 3 keer per dag uitvoeren. Goede oefentijden zijn ‘s ochtends vroeg, na de middag- of avond maaltijd en voor het naar bed gaan. Beginners oefenen kort 5-15 minuten, gevorderden (na 3 maanden) kunnen zelfs tot één uur trainen. Nogmaals: zolang het maar aangenaam blijft. Vanaf ongeveer de tweede storingvrije oefenweek mag de oefening tot een half uur verlengd worden. Na een kwart jaar van probleem- loos oefenen mag men één uur of zelfs langer ‘verzonken’ blijven

De gangbare oefenopbouw is als volgt: zwaarte, warmte, hart, adem, buik, voorhoofd. Het is echter verstandig om het systeem waar je de meeste klachten in hebt (bijvoorbeeld ‘adem’) als laatste erbij te gaan oefenen. Je creëert daardoor alvast ontspanning door eerst aan de andere systemen te werken. Dit kan al enige rust of verlichting geven van je klachten. Daardoor wordt het gemakkelijker om met het systeem te oefenen waar je de meeste klachten hebt.



Na het beëindigen van het liggend oefenen wordt dringend geadviseerd nog enige minuten 'na te rusten'

1. Het zwaarte verzoek

De training begint zoals je in het bovenstaande schema kan zien de eerste weken met de zwaarte training. Je gaat dan eerst rustig zitten of liggen en brengt je aandacht naar je lichaam en de onderlaag. Dan richt je je aandacht op je ik-nabije arm (de arm waar je het meest mee doet (rechts voor rechtshandigen), en let je op het gewicht en het gevoel van zwaarte. Je spreekt daarna innerlijk op rustige wijze de oefenformule uit (of je verbeeldt hem):

'Mijn rechter arm is helemaal zwaar.'

Je doet dit telkens 5 á 6 keer en laat deze zwaarte formule één keer volgen door het concentreren op de rustinstelling met 'ik ben volkomen rustig'. Daarna concentreer je je weer 5 á 6 keer op de zwaarte formule, dan weer één keer rust en zo alsmaar door...

Dus: 'mijn rechter arm is helemaal zwaar' (6x), 'ik ben volkomen rustig'(1x), 'mijn rechter arm is helemaal zwaar' (6x), 'ik ben volkomen rustig'(1x), etc..

De zwaarte formule kan je gaandeweg ook afkorten tot bijvoorbeeld 'rechter arm zwaar'.

Ongeveer 60% van de deelnemers ervaren bij de eerste poging het zwaarte gevoel, dus als je het niet direct voelt dan is dat normaal en moet je gewoon door oefenen. De zwaarte wordt doorgaans eerst in de onderarm en elleboogregio gevoeld, maar op andere plekken kan ook (hand, schouder etc).

Spontane uitbreiding: generalisatie

Als je de zwaarteformule traint zal waarschijnlijk gaandeweg ook in andere lichaamsdelen spontaan zwaarte ontstaan. Dat is een goed teken. Schultz noemt dit verschijnsel 'generalisatie'. 80% van de deelnemers ervaart de generalisatie het eerst in de andere arm, 10% aan dezelfde kant en dus in arm en been, 10% wisselend (bijvoorbeeld direct diffuus door het gehele lichaam.)

Als je inderdaad ook zwaarte elders in het lichaam voelt dan pas je direct je oefenformule aan tot bijvoorbeeld: 'mijn beide armen zijn zwaar' of 'mijn rechter arm en rechter been zijn zwaar' of 'mijn hele lichaam is zwaar'.

Op die manier bereidt gaandeweg de training het gevoel van zwaarte alsmaar uit. Het gevoel van zwaarte kan zo intensief zijn dat het soms lijkt alsof je het lichaamsdeel niet meer kan bewegen. Dit is slechts een gevoel en niet werkelijk zo, als je zou beslissen op te staan dan kan je dat gewoon.

Andere sensaties behalve zwaarte

Doorgaans ervaart 1/3 van de deelnemers al een stromend warmt gevoel tijdens het zwaarte verzoek. Ook andere sensaties komen voor; bijvoorbeeld tintelingen en kriebelen zoals 's winters in de handen bij terugkeer in de warmte of vibreren. 1/3 van de leerlingen ervaart een gevoel van volume toename in de oefenarm: dat wil zeggen een gevoel van verdikken, vergroot zijn etc. Soms is deze verandering objectief omdat na het oefenen een ring niet meer af gaat. Dit wijst waarschijnlijk op



doorbloedingsveranderingen. Door aandacht kan namelijk de bloedtoevoer naar het gebied van aandacht toenemen. Weer andere mensen hebben het gevoel dat de arm losgekoppeld is of dat het lichaam schuin gekanteld is. Dit zijn allemaal onschuldige gevoelens die doorgaans vooral in het begin optreden.

Het terugnemen: de oefening beëindigen

Ongeacht of het beleven van 'zwaarte' bereikt wordt of niet, als je de oefening stopt dan moet je dat altijd in de volgende drie stappen doen:

1. de oefenarm (of andere ledematen) krachtig en snel in de elleboog buigen.
2. diep ademen
3. de ogen openen.

Als je dat niet doet blijf je misschien wat te 'suf' voor je dagelijkse activiteiten en kunnen ook de typische gevoelens van zwaarte lang blijven bestaan, wat door sommigen als lastig wordt ervaren.

2. Het warmte verzoek

Na ongeveer twee weken gewerkt te hebben aan 'zwaarte', concentreer je je op sensaties van warmte:

'De rechter (linker) arm is helemaal warm.'

Precies zoals bij het zwaarte beleven wordt het warmte beleven vijf tot zes keer ingesteld waarna dan éénmaal 'ik ben helemaal rustig' volgt. Dan volgt weer zes keer 'zwaar', één maal 'de rustinstelling', en weer vijf á zes keer 'warmte', enzovoort.

De warmte beleving verschijnt vaak al bij de zwaarte oefeningen, toch moet men warmte beleven ook als zelfstandig onderdeel systematisch oefenen. Metingen van de huidtemperatuur laten zien dat deze bij autogene training tot meer dan 1 graad kan toenemen.

Ook nu ziet men het zelfde patroon in generalisatie van warmte beleven ontstaan zoals men bij de zwaarte beleving zag, en ook nu past men de oefenformule daarop aan.

Benadrukt moet worden dat gaandeweg de oefenformule ook ingekort mag worden tot:

'zwaar' (6x), 'rust' (1x), 'warm' (6x), 'rust' (1x), 'zwaar' (6x), 'rust' (1x),

'warm' (6x), 'rust' (1x) ... etc.



3. Hart instelling

Na zwaarte en warmte ga je je richten op het hart en rust. De oefenformule luidt:

'Hart slaat rustig en krachtig' of 'hart slaat rustig en regelmatig.'

Het is niet de bedoeling dat je het hart opzettelijk probeert te vertragen. Het rustiger gaan kloppen van het hart is meer het spontane gevolg van de ontspanning die optreedt door het 'uitnodigende' oefenen en laat zich niet af-dwingen.

De oefenformule spreek je uit of verbeeldt je richting het hart. Het is dan echter wel noodzakelijk dat je je hart voelt. Je kunt je hart spontaan voelen maar soms moet je een hand op de hartstreek leggen. Het is dan handig om je rechter hand op de hart streek te leggen en de rechter elleboog met een kussen te ondersteunen. Daardoor ligt je rechter onderarm mooi horizontaal en glijdt hij niet meer weg.

De helft van de mensen voelt de eerste keer zijn hart nog niet of niet duidelijk. Je mag dan ook op pulsaties elders in het lichaam letten: buik, hals, handen etc.

Ook deze oefenformule oefen je ongeveer twee weken. Natuurlijk is de hele reeks ondertussen: 'zwaar' (6x), 'rust' (1x), 'warm' (6x), 'rust' (1x), hart' (6x), 'rust' (1x), 'zwaar' (6x), 'rust' (1x), 'warm' (6x), 'rust' (1x), 'hart' (6x),

'rust' (1x), ... etc.

4. De adem

Bij deze oefening richt je je op de ademhaling. In principe probeer je de adem niet opzettelijke te vertragen. De adem wordt vanzelf gaandeweg de training(en) rustiger. De oefenformule luidt nu:

'(De) adem (is) helemaal rustig.'

En later als het ademritme vanzelf automatisch doorgaat:

'Het ademt mij' of 'ik word geademd.'

Het beleven van deze zelfstandig voortgaande adem, kan erg prettig en indrukwekkend zijn. Deze vanzelf doorlopende adem versterkt vaak het zwaarte- en warmte gevoel. Veel deelnemers melden dat het warmte gevoel op elke uitademing iets toeneemt. Dat is een normaal en bekend biologisch verschijnsel: bij uitademen gaan de bloedvaten iets meer openstaan en bij inademen iets meer dicht.

Ritme, en deze zo natuurlijk mogelijk laten verschijnen, is binnen autogenen training erg belangrijk. Voor sommige mensen werkt het prima wanneer men de oefenformule op het ritme van het hart (laatste woord benadrukken op een hartslag) of van de adem uitspreekt. Dit is een aanwijzing, geen opdracht.



5. De buik

De leerling wordt uitgenodigd de hele buikomgeving met een intens stromende warmte sensatie te vullen. Het oefenvoorschrift vermijdt het noemen van de buik en luidt:

'(De) zonnevlecht (is) helemaal warm' of beter 'stromend warm.'

De zonnevlecht is een bekend zenuwnetwerk in je buik.

Uit de ervaring opgedaan met warmte baden en warme buikomslagen, weet men dat buikwarmte sterk ontspannend werkt en het inslapen bevordert.

Deze oefeningen duren twee weken net zoals de zwaarte- en warmte oefeningen. Als het niet direct lukt een stromend warm gevoel te ervaren kan je je hand op je buik leggen, tussen je navel en het borstbeen. Je kunt dan proberen het bekende warmte gevoel uit je handen en benen naar je hand op je buik te laten stromen. Je kunt je ook voorstellen dat er op de uitademing extra warmte de bovenbuik in stroomt.

6. De koeling van het voorhoofd

We grenzen nu bewust het hoofd van het zware, warme, rustige lichaam af. We richten ons vooral op het gebied waar we geneigd zijn het ik-beleven te lokaliseren: het voorhoofd. De oefenformule luidt:

'het voorhoofd is een beetje koel.'

Ook dit oefenvoorschrift vraagt meestal twee weken regelmatig oefenen, maar vaak is langer nodig.

'Voorhoofd aangenaam koel.'

Deze formule is goed te gebruiken bij erg gevoelige mensen.

En ter voorbereiding kan men eventueel de volgende oefening doen:

'het hoofd is licht en helder, het gezicht is glad en ontspannen.'

Bouw de oefening langzaam op dus niet direct 6x 'voorhoofd aangenaam koel', maar bijvoorbeeld eerst 2 keer.



Je moet niet oefenen met formules zoals 'zo koud als ijs' of 'totaal koud'. Dit kan juist klachten geven. Zeer lichte koelte is nodig (alsof een koele lucht stroom langs het voorhoofd strijkt), anders kan men langdurige hoofdpijn of wat duizeligheid houden. Vooral mensen met vasolabiliteit, zoals migraine patiënten, kunnen negatieve reacties vertonen.

Als je als migraine patiënt je prettiger voelt bij warmte pas je gewoon de oefenformule aan tot:

'Voorhoofd aangenaam warm.'

De reeks

Ondertussen is de reeks uitgegroeid tot:

'zwaar' (6x), 'rust' (1x), 'warm' (6x), 'rust' (1x), hart' (6x), 'rust'(1x),
'adem'(6x), 'rust' (1x), 'buik' (6x), 'rust' (1x), 'voorhoofd' (6x),
'rust'(1x)...

'zwaar' (6x), 'rust' (1x), 'warm' (6x), 'rust' (1x), hart' (6x), 'rust'(1x),
'adem'(6x), 'rust' (1x), 'buik' (6x), 'rust' (1x), 'voorhoofd' (6x),
'rust'(1x)... Etc.

Beheersing van de zes stappen

Daarmee is het gehele verloop van de doorsnee techniek aangegeven. In elke zitting moet daarna het hele traject, van rust, warmte tot en met het voorhoofd ten minste éénmaal doorlopen worden. Daarna kan men de eigen volg- orde bepalen, bijvoorbeeld: buik, warm, zwaar, adem, warm, buik etc.

Bron bewerking van: Schultz, J.H. (1982). Das autogene training. Konzentrative selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen darstellung. Georg Thieme Verlag: Stuttgart (17 unveränderte auflage)