

## AUTOGENE TRAINING

De autogene training is begin 20<sup>e</sup> eeuw ontwikkeld door de Berlijnse psychiater J.H. Schultz. Het woord 'autogeen' betekent 'het zichzelf oefenen te ontspannen'. Het woord 'training' geeft aan dat er een oefenperiode nodig is om deze techniek onder de knie te krijgen. Het is een praktische methode die makkelijk toe te passen is in het dagelijkse leven.

Autogene training (AT) is er op gebaseerd dat via gedachte-oefeningen, concentratie en het voorstellingsvermogen, lichamelijke ontspanning op gang kan komen. Alleen al de gedachte aan ontspanning, ontspant je lichaam. Net zoals in het omgekeerde geval door een gedachte aan spanning je lichaam gespannen kan raken.

Door het regelmatig oefenen leer je jouw lichamelijke ervaringen herkennen die samengaan met een gevoel van rust. Heb je deze techniek je eenmaal eigen gemaakt, dan kun je in verschillende omstandigheden omschakelen van een toestand van hoge activiteit naar volledige ontspanning. Het zal niet de oorzaak wegnemen van de spanning en stress, maar het heeft zeker een ondersteunend karakter.