

Autogene training

Autogene training wordt wel de yoga van het westen genoemd. Het is ontworpen voor de westerse mens. Met autogene training leer je stap voor stap op een eenvoudige en gestructureerde manier om je lichaam en geest te ontspannen. Je programmeert die ontspannen toestand in door middel van zinnen die je steeds herhaalt. Het effect is dat je lichaam op den duur 'op commando' ontspant. Je kunt het altijd en overal inzetten. Autogene training kan ook worden ingezet om gericht nieuwe reactiepatronen te programmeren. Zo kun je je lichaam trainen om gezonder om te gaan met bepaalde situaties (zoals examenstress, je lastige schoonmoeder of de verleiding van een sigaret). Een prettige en zeer effectieve manier om jezelf te ondersteunen. Met autogene training zijn met name hele goede resultaten met functionele hartklachten, hoge bloeddruk, examenvrees, verslavingen, angst stoornissen, neuroses en vegetatieve dystonie.

Een paar eigen ervaringen met autogene training:

18 jaar was ik toen ik voor het eerst de autogene training leerde. Ik was gezakt voor mijn rijexamen vanwege de zenuwen. Met behulp van autogene training leerde ik mijn zenuwen de baas te worden. Ik leerde om mijzelf stapsgewijs in een diepe ontspanning te brengen en in die diepe ontspanning stelde ik me dan voor dat ik rijexamen ging doen. In gedachten stapte ik in de auto en probeerde mij voor te stellen dat ik in deze rust het rijexamen deed. Aanvankelijk voelde ik dan de zenuwen al weer opkomen, maar omdat ik zo diep ontspannen was, overwon ik ze gemakkelijk.

Na een week dagelijkse oefening was en bleef ik kalm en zelfverzekerd. Ook toen ik daadwerkelijk rijexamen moest doen.

Autogene training redde ook het huwelijk van mijn ouders. Mijn moeder leerde door autogene training om anders om te gaan met haar boosheid en vaak negatieve gevoelens naar mijn vader toe. Ik herinner me als de dag van gisteren dat mijn moeder op een dag vertelde dat ze opnieuw verliefd geworden waren, mijn vader en zij. Het was werkelijk te danken geweest aan de Autogene training, volgens mijn moeder. Ik heb dat ook zo ervaren.

Praktische gegevens:

Start: Dinsdag 22- 03-011.

Inhoud van de eerste bijeenkomst: Uitleg en achtergronden. De hele oefening wordt begeleid gedaan. Je krijgt dan een idee wat het gaat inhouden. Na deze avond besluit je of je door gaat.

Data en tijden: 22-3/29-3/5-04/12-04/19-04/26-04 en 3-05.

Kosten: € 85,00. Minima naar draagkracht. Contant op de eerste avond te voldoen.

Locatie: Tuinencomplex de Pioniers. Kögllaan 30 3571 PZ Utrecht-oost. Tussen de veemarkt en het spoor. (<http://www.atvdepioniers.nl/index.php>).