

Autogene Training

(Monica Gundrum)

Autogene Training: Oefenformules om mee te geven aan de cliënt

Formules voor zwaarte: eerst enkel oefenen met de rechterarm (linkerarm voor linkshandigen), later linkerarm, rechterbeen en linkerbeen toevoegen

Mijn rechter arm wordt zwaar (4 maal)
Mijn rechter arm wordt zwaarder en zwaarder (4 maal)
Mijn rechter arm wordt loodzwaar (4 maal)
Ik ben volkomen rustig (1 maal)

Stoppen doe je altijd in de volgende drie stappen:
1. de arm een paar keer krachtig en buigen en strekken
2. diep in- en uitademen
3. de ogen openen

Formules voor warmte: eerst enkel oefenen met de rechterarm (linkerarm voor linkshandigen), later linkerarm, rechterbeen en linkerbeen toevoegen

Mijn rechter arm wordt zwaar (4 maal)
Ik word helemaal zwaar (4 maal)
Ik ben volkomen rustig (1 maal)
Mijn rechter arm wordt aangenaam warm (4 maal)
Mijn rechter arm wordt warmer en warmer... (4 maal)
Ik ben volkomen rustig (1 maal)

