

Physiologische Effekte des Autogenen Trainings

Physiologische Effekte der Schwereübung:

- Verminderung von Muskelverspannung

Physiologische Effekte der Wärmeübung:

- Periphere Gefäßerweiterung
- Kribbeln/ Prickeln
- leichte Temperaturanstiege

Physiologische Effekte der Herzübung:

- Keine formelspezifische Verlangsamung der Herzrate
- Keine Senkung der Herzrate über die Abnahme körperlicher Belastung hinaus, Senkung der Herzrate schon während der ersten beiden Übungen, verstärkte Wahrnehmung von
- Irregularitäten

Physiologische Effekte der Atemübung:

- Verlangsamung der Atemfrequenz,
- Überwiegen der Bauch- anstatt der Brustatmung
- Innerhalb des Atemzyklus Verlängerung der Ein- und Ausatemphasen
- Flache, gleichmäßige Atmung mit langen Pausen zwischen Ein- und Ausatmung

Physiologische Effekte der Sonnengeflechtsübung:

- Tonussteigerung der glatten Muskulatur des Magens
- Zunahme der gastrischen Temperatur
- Säureproduktion des Magens ansteigend
- Deutlicher Anstieg der Schleimhautdurchblutung

Physiologische Effekte der Stirnkühle Übung:

- Keine Abnahme der Hauttemperatur
- Empfinden von Frische und Kühle im Stirnbereich