Training-ul autogen este o tehnică de relaxare formată din două elemente: o serie de posturi (poziții) ale corpului și o serie de formule mintale. Combinațiile de posturi+formule mintale se numesc exerciții. Fiecare exercițiu se practică minim 1 dată/zi, timp de o săptămână.

Pozițiile cele mai utilizate în practicarea training-ului autogen sunt cea culcată (corpul întins pe pat, canapea, cu brațele pe lângă corp, picioarele întinse, fără pernă sau una foarte mică) și cea așezată (într-un fotoliu, cu spatele și capul sprijinite pe spătar, cu mâinile pe brațele fotoliului și cu picioarele ușor îndoite).

Tehnica training-ului autogen cuprinde 6 seturi de exerciții.

Înregistrarea de față este o formă prescurtată, care cuprinde primele 2 seturi de exerciții: exercițiul greutății și exercițiul căldurii.

Exercițiul greutății are ca scop inducerea senzației de greutate în corp. În urma acestui exercițiu, veți începe să simțiți starea de relaxare neuromusculară, iar capacitatea de control asupra corpului va crește semnificativ.

Exercițiul căldurii se realizează similar cu exercițiul greutății. Scopul este de a induce căldura în corp.

Ambele exerciții adâncesc starea de relaxare și reduc starea de hipervigilență specifică anxietății, fricii intense, stării de agitație și de stres.

Forma prescurtata a training-ului autogen nu înlocuiește intervenția psihologică sau orice alt program de psihoterapie individuală.

Înregistrarea atașată poate fi descărcată și audiată atât în limba română cât și în limba maghiară.