



AUTOGÉNNY TRÉNING

RELAXAČNÁ TECHNIKA PODĽA SCHULTZA



Najrozšírenejšia metóda relaxácie, používaná nielen v psychológii.

Jej podstatou je navodzovať si **svalové a telesné uvoľnenie**, ktoré so sebou prináša aj uvoľnenie vnútorných orgánov, hĺbkových svalov a zároveň aj psychické uvoľnenie.



Keď človek prežíva stres, pociťuje ho nielen psychicky, ale aj fyzicky – **napätím svalov, zrýchleným plytkým dýchaním, stiahnutím žalúdka, búšením srdca, potením** a pod.

Autogénny tréning je postavený na myšlienke, **že ak sa uvoľní telo, uvoľní sa aj myseľ**.



Využíva tzv. autosugestívne ovplyvňovanie pomocou sústredenia sa na určitý sled predstáv. Patrí teda do skupiny **relaxačno-koncentračných metód**.

Cieľom autogénneho tréningu je:



sebauvoľnenie



sebapoznanie



sebaregulácia



sebavýchova

AKO PREBIEHA



Základom je **6 postupne nacvičovaných úloh**, pri ktorých sa uvoľnenie dosahuje v rôznych orgánoch a častiach tela v spojení so sústredením sa na prežívané pocity.



Cvičenia sprevádza **terapeut inštrukciami**, zadávanými pokojným, príjemným hlasom, niekedy aj za sprievodu relaxačnej hudby.

Využitie autogénneho tréningu je najmä na:



celkovú stabilizáciu, upokojenie sa



posilnenie schopnosti uvoľniť sa v stresových situáciách



znižovanie pocitov telesného napätia, nepokoja



potlačanie bolesti



regeneráciu organizmu



nadobudnutie pocitu vyvornosti a pokoja



zvyšovanie výkonnosti a schopnosti koncentrácie



normalizáciu psychosomatických procesov

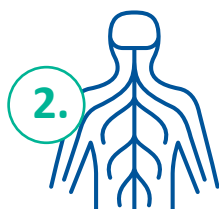


odstraňovanie zlozvykov

AKO POSTUPOVAŤ?



Cvičenie tiaže – cvičiaci si navodzuje predstavu tiaže najskôr v dominantnej ruke, postupne sa pocit tiaže rozširuje do druhej ruky, do dolných končatín a tiež do celého tela.



Cvičenie tepla – začína sa koncentráciou na dominantnú ruku s predstavou pocitu tepla v končatine, čo utvára spojitosť s relaxáciou periférnych ciev. Napokon sa dosahuje príjemný pocit tepla celého tela.



Regulácia srdcovej činnosti – úlohou je naučiť sa pociťovať a vnímať tep svojho srdca ako pokojný rytmus, sústrediť naň svoje myšlienky.



Koncentrácia na dych s myšlienkou na jeho pokojný priebeh a poddanie sa vlastnému dýchaniu.



Koncentrácia na oblasť brušných orgánov s vyvolávaním pocitu príjemného prúdenia tepla do brušnej oblasti.



Koncentrácia na oblasť hlavy, jej uvoľnenosť a jasnosť a na príjemné teplo v oblasti šije a ramien.

Cvičenie začína nácvikom jednej formulky uvoľnenia a postupne sa pridávajú ďalšie, optimálne **v týždňových odstupoch.**



Jedno cvičenie trvá obvykle **3 – 5 minút**, postupne sa môže predĺžiť na **15 minút** vo frekvencii **1 – 2 krát denne.**



Vekové hranice nie sú obmedzené, realizuje sa od **6 – 8 rokov nahor**. Existujú aj detské verzie, modifikácie, aby deti lepšie pochopili, a tým aj lepšie prežívali navodzované pocity.

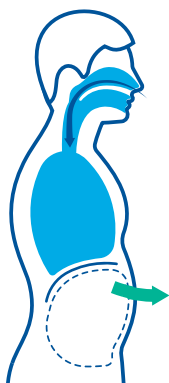
Hlboké dýchanie

Inštrukcie: Posadte sa (alebo si ľahnite) do pohodlnej polohy. Ak chcete, môžete si zavrieť oči. Pri nácviku dýchania si môžete pomôcť tým, že si položíte ruku na brucho. Keď budete zhlboka dýchať, všimnite si, ako sa Vaše brucho s nádychom nadvíhuje a s výdychom klesá.

1. >

Nádych

Nadychujte sa pomaly cez nos po dobu 4 sekúnd.



2. >>

Pauza

Zadržte vzduch vo Vašich pľúcach na 4 sekundy.



3. >>

Výdych

Vydychujte pomaly cez ústa po dobu 6 sekúnd.

4.

Dýchanie praktizujte po dobu minimálne **2 minút**, najlepšie však po dobu 5 – 10 minút.