



Autogenní trénink

RELAXACE

1. **Tíha** – celé mé tělo je těžké; příjemný pocit tíhy v celém mém těle; svaly trupu, končetin, hlavy i obličeje jsou uvolněné; *tělo je těžké, uvolněné*;
2. **Tepl**o – *celé mé tělo je příjemně teplé*; hřejivý pocit tepla v celém mém těle; jakoby na mé tělo svítilo slunce, jako bych byl/a ponořen/a v příjemně teplé lázni;
3. **Klidný dech** – můj dech je klidný, hluboký, pravidelný; dýchá se mi volně a pravidelně; *dýchá mi to*;
4. **Klidný tep** – můj tep je klidný, silný, pravidelný; *srdce tepe klidně, pravidelně*;
5. **Tepl**o v břiše – mé břicho je teplé; příjemně hřejivý pocit tepla v břiše; jako bych právě vypil/a teplý nápoj, jakoby mi na břicho svítilo slunce; žluto-oranžová barva v oblasti břicha; *břicho teplem proudí*;
6. **Chladné čelo** – *mé čelo je chladné, chladivé*; příjemný pocit chladu na mém čele; jako bych stál/a u okna a příjemný chladivý vánek ovíval mé čelo; jakoby mé čelo bylo bledoune modré.

Cílem AT je: **Dostatek sil**, energie, vitality (ze středu těla, břicha, trávení živin a dýchání),
Klidné srdce (zdravé a funkční emoce),
a **Chladná hlava** (jasně a racionálně uvažující, přijímající jak věci intuitivní, tak intelektuální).

Probouzení: Uvědomíme si, že *všechny ostatní pocity zmizí a do bdělého stavu přetrvá pouze pocit klidu a pohody, vitality a energie v celém mém těle*;

zhluboka se nadechneme do břicha; pohneme prsty na ruce, prsty na nohy, otevřeme pomalu oči, protáhneme se a uvědomíme si pocit klidu a vyrovnanosti v celém svém těle i myslí.

- Tato formulace může být libovolně, individuálně změněna, je však dobré zachovávat tuto svou formulaci konstantní, naučenou opakovaným cvičením (jako kteroukoli jinou sugesci) a časem je možno k ní dodávat aktuálně potřebné individuální formulky.
- Tento postup je možno užívat pro probouzení z libovolného stavu uvolnění, relaxace.

Pamatujte, prosím, stále na základní a všudy přítomný protiklad „tenze“ a „relaxace“!

Viz také: www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu

5P - Všech Pět Pohromadě - Zakotvení

KONCENTRACE

V sedu na židli (vstoj, vleže) si postupně uvědomit, že **Já** se všemi svými smysly **jsem právě tady a teď**.

Postupně si uvědomit (jakoby od spodu nahoru a/nebo shora dolů):

Hmat (kontakt šlapek s podložkou, hýždí, stehy či zad se židlí, dotyk mezi stehny a rukama, mezi rty a mezi očními víčky);

Chut' (zažmoulat jazykem a polknout – s uvědoměním si chutí v ústech);

Čich (začichat a uvědomit si vůně);

Zrak (na chvíli pootevřít oči, či za zavřenými víčky, si uvědomit, co vidím) a

Sluch (zaposlouchat se kolem).

Každá fáze (každý uvědoměný smysl) je **následována formulací** („v duchu“, tzv. vnitřním hlasem), která poukazuje na příjemnost vědomí si daného smyslu – například: „**Je to příjemné/výborné/dobré/fajn/ v pohodě, hmat/chut'/čich/zrak/sluch mi funguje.**“

Celé cvičení je ukončeno například touto formulací: „**Mám všech pět pohromadě. Mám vše potřebné k tomu, abych byl(a) klidný(á)/uvolněný(á)/soustředěný(á)/připravený(á) na další činnost/v pohodě.**“

Cílem je dostat se do stavu co nejvíce vědomého a soustředěného na aktuální realitu a sebe sama a tím dosáhnout okamžitého zklidnění a relaxované pozornosti – bez nadměrného rušení nežádoucími podněty (např. v práci).