

AUTOGÉNNY TRÉNING (AT)

Autogénny tréning (AT) je metóda, ktorá pri pravidelnom cvičení prispieva k rýchlemu obnoveniu síl a k odstráneniu príznakov napätia a nepokoja. Pôsobí na príznaky, neodstraňuje príčiny napätia alebo organických, resp. neurotických porúch.

Základné princípy AT sú : **RELAXÁCIA** (tj. uvoľnenie svalstva, ktoré umožňuje navodiť duševný pokoj, harmonizovať činnosť vnútorných orgánov) a **KONCENTRÁCIA** (t.j. bezvýhradné sústredenie na určitú predstavu, ktorá potom ovplyvňuje organizmus)

ORGANIZÁCIA CVIČENIA: 3x denne, najlepšie ráno, popoludní a večer. Dôležitá je pravidelnosť. Očakávané pocity sa budú postupne objavovať, podstata je pravidelnosť a nie dĺžka jednotlivého cvičenia (3-5 min.)

Východzí stav (poloha): v sede, pohodlne, uvoľnene, v ľahu vhodné večer pred spánkom. Cvičíme so zavretými očami, snažíme sa čo najviac zrelaxovať (uvoľniť svalstvo)

1. cvičenie: **POCIT TIAŽE** - vyvolávame ju najskôr v dominantnej ruke, potom v druhej ruke, nasledujú nohy, celé telo. Formulky „Pravá ruka je ťažká.“, „...“ Obe ruky sú ťažké.“, neskôr „...nohy sú ťažké, ...celé telo je ťažké.“
2. cvičenie: **POCIT TEPLA** - navodzujeme až po „tiaži“ koncentráciou na myšlienku „Pravá ruka je teplá.“ „Teploto prúdi od ramien do predlaktia, chrbta ruky, dlane.“...ďalej...“Teploto prúdi do nôh, celého tela.“. Pomáhajú predstavy vyvolávajúce teploto slniečko, teplý kúpeľ...
3. cvičenie: **POKOJNÝ DYCH** - cieľom je naučiť sa ovládať svoj dych. „Dych je pokojný, rytmický.“...
4. cvičenie: **SRDCE** - cieľom je naučiť sa vnímať pokojný tep srdca. Koncentrácia na formulku: „Srdce tlčie pokojne a silne, spoľahlivo“. Tento cvik odporúčame vynechať u chorých na srdce, prípadne konzultovať vhodnosť cvičenia s lekárom.
5. cvičenie: **TEPLO V BRUCHU** - cieľom tohto cvičenia je uvoľnenie a zharmonizovanie činnosti vnútorných orgánov v dutine brušnej. Používame formulky: „Do oblasti brucha prúdi teploto.“, „Pri každom výdychu teploto príjemne zaplavuje moje telo.“...
6. cvičenie: **CHLADNÉ ČELO**. Je to posledné cvičenie tzv. nižšieho stupňa AT. Koncentrujeme sa na oblasť čela s formulkou: „Čelo je príjemne chladné.“, „Čelo ochladzuje príjemný vánok.“

ODPORÚČANIE : Optimálne je cvičiť 3x denne nie viac ako 10 min. Po dlhšom nácviku už nie je potrebné opakovať celé dlhé formulky. Stačí si iba vybaviť súhrnné predstavy, teda **TIAŽ, TEPLA, DYCH, SRDCE, TEPLA V BRUCHU, CHLADNÉ ČELO.**

Zrelaxovaný človek by mal cítiť uvoľnenie svalov, preteplené telo, pokojný dych a tep, je nevzrušený, odolný voči rušivým podnetom, vyrovnaný, intenzívne odpočívajúci.

Po zvládnutí 6 základných cvičení môžeme do záverečnej fázy AT zaradiť vhodnú **INDIVIDUÁLNU FORMULKU**...(cielenú na určitý osobný problém, formulácia má byť krátka a kladná).

Dodržiavať postup, neexperimentovať s vnútornými orgánmi.. V priebehu dňa ukončujeme cvičenie energickým odvolaním pocitu tiaže vnútornými príkazmi: „zhlboka nadýchnuť“, „otvoriť oči“, „zacvičiť rukami“. Nič nerobíme „silovo“, sme trpezliví k sebe, svojmu telu.