



Autogenní trénink

RELAXACE

1. **Tíha** – celé mé tělo je těžké; příjemný pocit tíhy v celém mém těle; mé tělo je jako z kamene, jako z kovu, olova; *tělo je těžké*;
2. **Teplo** – *celé mé tělo je teplé*; příjemný, 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; *dýchá mi to*;
4. **Klidný tep** – můj tep je klidný, silný, pravidelný; *srdce tepe klidně, pravidelně*;
5. **Teplo v břiše** – mé břicho je teplé; příjemný, hřejivý pocit tepla v břiše; jakoby mi na břicho ležel termofon, jakoby mi na břicho svítilo slunce; *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 bledounce modré.

Cílem AT je: **Horké srdce** (plné síly, „ohně“, vitality, zdravých emocí)

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, míru a pohody, vitality a energie v celém mém těle*;

zhluboka se nadechneme do břicha; pohneme prsty na ruku, prsty na nohu, otevřeme pomalu oči, protáhneme se a uvědomíme si pocit klidu, míru a harmonie 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 všudypřítomný protiklad „tenze“ a „relaxace“!

Viz také: <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu>
<http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/257-autogenic-training-current-tradition-not-only-in-stress-management>

5P - Všech Pět Pohromadě - Zakotvení

KONCENTRACE

V sedu na židli (vstojte, 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, stehen 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 otevřít 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).