

Ovládnite svoje telo a myseľ - Schultzov autogénny tréning

22.06.2015 *Regenerácia*



Ak chcete prežiť harmonický a pokojný život, lepšie zvládať stres, psychické a fyzické napätie, zaradte do svojho denného programu prvky osobnej psychohygieny. Venujte si každý deň chvíľu na zastavenie, stíšenie sa. Táto krátka chvíľa nás ochráni pred preťažením a neprimeraným napätím z množstva podnetov a informácií všedného dňa. Jednou z overených techník na uvoľnenie a upokojenie je autogénny tréning.

Autogénny tréning - je vedomé ovplyvňovanie vegetatívneho nervového systému, odstránenie únavy a zlepšenie koncentrácie .Dokážeme ním uvoľniť svaly, utlmiť bolesť, zvýšiť psychickú a fyzickú (športovú),výkonnosť.

Je to psychoterapeutická metóda, ktorá patrí do skupiny metód relaxačno-koncentračných a vypracoval ju nemecký lekár - psychiater I.H. Schulz (1884-1970). Preto sa označuje aj ako Schultzov autogénny tréning.

Je to viac praktická než duchovná forma harmonizovania autonómneho nervového systému, cez nájdenie cesty k vlastnému podvedomiu, bez známkov mystiky, duchovna či náboženstva.

Veľmi dobré výsledky s autogénnym tréningom sa dosahujú pri zvládaní úzkostných stavov, strachu, celkovom vnútornom napätí a nepokoji. Tiež je vhodný pri nadmernom alebo dlhodobom strese, zníženej schopnosti odpočívať, prílišnom preberaní zodpovednosti, stavoch vyčerpania a pod.

Zlepšuje koncentráciu a výkonnosť. Často sa odstránia aj somatické poruchy a ťažkosti (bolesti hlavy, tuhnutie svalstva na šiji, problémy s trávením, bolesti v krížovej oblasti, srdcovo-cievne ťažkosti, nespavosť a pod.).

Samotný tréning zvládnu zdraví ľudia aj sami, pomocou textových návodov alebo z audio - nahrávok, kde je vysvetlený celý postup doplnený relaxačnou hudbou. Dĺžka samotného nácviku trvá od niekoľkých týždňov až po niekoľko rokov, záleží na akú úroveň sa chcete dostať. Ľudia, ktorí nie sú zdravotne v poriadku, či už psychicky alebo fyzicky, musia začatie tréningu konzultovať so svojim

lekárom.

Autogénny tréning je zostavený zo šiestich základných cvikov, pri ktorých sa naučíte uvoľniť kostrové aj hladké svaly vnútorných orgánov. Prvý, alebo najnižší stupeň tréningu spočíva v navodení šiestich pocitov:

- **tiaže v končatinách**
- **tepla v končatinách**
- **pokojného dýchania**
- **pokojného tepu srdca**
- **tepla v brušnej dutine**
- **chladu na čele**

Po zvládnutí základných cvikov sa zaraďujú špeciálne doplnkové zamerané na určité špecifické oblasti napr. svalovú skupinu, telesný orgán, predstavu predmetu, farby, predstavu samého seba spojenú z meditáciou atď. Pri nácviku buďte trpezlivý, do ničoho sa nenúťte. Ak sa vám spočiatku nebude dariť, neznepokojujte sa a skúste si najskôr natrénovať techniky Jakobsonovej svalovej relaxácie.

Krátka ukážka autogénneho tréningu.



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.