

Schultzův autogenní trénink (upraveno)

Věra Strnadová

Autogenní trénink je relaxační metoda, při které se užívá pasivní koncentrace a autosugesce. Zaujměte pohodlnou pozici, zavřete oči, několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte a koncentrujte se na části těla, kterým budete dávat pokyny tepla a tíhy. Tyto pocity způsobují rozšiřování arterií a nastává zvýšení činnosti krevního oběhu. Změny v krevním oběhu působí změny v nervovém systému, který přejde na parasympatický systém, při kterém se vše uvolňuje a krev může volně proudit. Tento stav má léčebné účinky nejen na oblast duševní, ale i tělesnou. Nastává autoregulace a stresem poškozené orgány se mohou začít hojit. Také imunitní systém se posiluje, a tím nastává uzdravování.

Koncentrujte se na jednotlivé části těla, jimž dáváte pokyny. Postupně se je naučíte provádět. Opakujte si 6x:

- Pravá ruka je těžká a teplá.
- Levá ruka je těžká a teplá.
- Svaly žaludku a břicha jsou teplé a uvolněné.
- Pravá noha je těžká a teplá.
- Levá noha je těžká a teplá.
- Nitro je teplé a klidné.
- Dýchám klidně a pravidelně.
- Srdce tepe klidně a pravidelně.
- Čelo je klidné a chladné.
- Jsem klidný, uvolněný a vyrovnaný.

Máte-li problém s určitou částí těla anebo orgánem, soustředte se na něj a opakujte pokyny tepla a uvolnění.

Když skončíte cvičení, můžete se v mysli přenést na nějaké místo, které je pro vás útočištěm klidu, míru a absolutní relaxace. Pasivně užívejte blahodárných účinků představovaného místa a uvědomujte si všechny příjemné pocity.

Po skončení tohoto cvičení si dejte pokyn, že za chvíli, až otevřete oči, budete osvěženi, plni energie a tvořivých myšlenek. Pomalu se protáhněte, zhluboka nadechněte a otevřete oči. Usmějte se.

