

PRAKTICKÉ OSVOJENÍ SI AUTOGENNÍHO TRÉNINKU

1) DOPORUČENÉ POZICE:

Autogenní trénink (autotrénink) se provádí v poloze, která je pro provádějícího nejvhodnější a umožňuje jeho tělu se hluboce uvolnit. Můžete se posadit na židli nebo do křesla, položit nohy na podlahu nebo se posadit na podlahu se zkříženýma nohama. Můžete také cvičit vleže, ačkoli poloha vsedě je upřednostňovaná, protože pozice těla vleže u začátečníků usnadňuje rychlé ponoření do spánku.

Podle klasické techniky Schulze, hojně užívané v medicíně pro auto-trénink, jsou používány 3 polohy, které jsou znázorněny na obrázku vpravo. Můžete použít pouze jednu z nich nebo měnit polohu v závislosti na stavu těla v daném okamžiku.

2) OBECNÉ DOPORUČENÍ:

- Autogenní trénink (AT) je způsob, jak změnit práci těla a psychiky, který je dostupný každému člověku. První část klasického AT Schultze (relaxace těla a vyvolání různých pocitů v něm) mohou používat jak zdraví lidé, tak i lidé s různými onemocněními a také ženy v těhotenství. Druhá část, kde je práce spojena s vizualizací (ve skutečnosti s prvky magie), může vést k nežádoucím následkům na psychiku a duševní zdraví, proto se nedoporučuje.
- Pro správné osvojení by se měl auto-trénink cvičit pravidelně, třikrát denně - ráno bezprostředně po probuzení, v době oběda a večer před spaním.
- Vykonává se od 3 do 15 minut (v závislosti na zkušenosti a stavu). Nepoužívejte časovač nebo budík, není třeba sledovat čas vykonání techniky.
- Děláme přesně to, co můžeme udělat v klidovém stavu pasivního pozorování. Pokud jste se začali rozrušovat, je vhodnější techniku dokončit.
- Pokud provádíte auto-trénink před nočním spánkem, nemusíte ho ukončovat obvyklým způsobem, můžete plynule přejít do spánku (zvláště pokud je technika prováděna vleže).
 - V průběhu celé techniky se snažíme klidně, jakoby ze strany, pozorovat vše, co probíhá v těle a vědomí. Právě tato pasivní koncentrace vyvolává fyziologický a psychologický účinek.
 - Nejčastější chybou, na začátku osvojení auto-tréninku, jsou pokusy násilně si vsugerovat sobě "potřebný" stav. Taková vnitřní aktivita rozptýlí i základy tohoto stavu a zintenzivňuje vnitřní napětí. Proto se snažíme vykonávat tuto techniku tak, jak se to daří v danou chvíli, a nehodnotit výsledky. Když vyslovujete autoraporty, měli byste to procítit rovněž v těle, a nejen na úrovni prázdných příkazů.
- Učíme se AT ve fázích, které je důležité propracovávat v přísném pořadí. Posloupnost se nedoporučuje měnit. Před zahájením každé následující fáze je nutné plně zvládnout všechny předchozí.
- Je-li fáze již dostatečně zvládnuta, není třeba "přešlapovat na místě", ale můžete přejít k další. Například, pokud již zvládáte přenést pocit tíhy z pravé ruky (nohy) na levou, není nutné opakovat 5-7 krát autoraporty „pravá ruka (noha) je těžká“, naopak je dobré hned přejít k autoraportu „obě ruce (nohy) jsou těžké“.
- Po provedení auto-tréninku (nebo jeho jednotlivých fází při výuce) během 1-2 minut zůstáváme ve změněném stavu vědomí (ZSV), ale již bez vyslovování autoraportů (vzorce auto-suggestion, affirmations). Pouze po 1-2 minutách takového úplného klidu se doporučuje vyjít ze ZSV.
- Jak vycházet ze ZSV: vyslovuje se autoraport (na nezávislém jednání - mentálně, účast ve skupině - přední): „Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči“. Provádějící dělají hluboký nádech, stisknou a uvolní pěsti a otevírají oči.

3) POSTUP JAK SE NAUČIT ZRUČNOSTI V AUTOTRÉNINKU (28 DNŮ):

AT se učíme ve fázích v průběhu jednoho měsíce (minimální program). Doporučení - cvičit třikrát denně (ráno po probuzení, v poledne a večer před spaním).

1. DEN

První den pracujeme s vyvoláním pocitu tíže.

Samotná technika: pohodlně se posadíme (lehne si) na klidném místě, zavřeme oči. Dýcháme nosem. Dýchání je klidné, v individuálním tempu.

Zpočátku provádíme celkové uvolnění (první den tomu můžete věnovat více času a pozornosti, ale pak by to mělo probíhat rychle): hluboce uvolňujeme svaly, počínaje prsty na nohou a konče temenem hlavy, jednu po druhé se zaměřujeme na různé části těla a myslí, jeden krát vyslovujeme: „Prsty nohou (břicha, hrudníku, hlavy, atd.) úplně, hluboce uvolněné“. Ujistěte se, že jste uvolnili dolní části břicha.

Udržíme tělo uvolněné po celou dobu auto-tréninku. Při relaxaci se snažte udržovat pozornost na těch oblastech těla, které zrovna uvolňujete. Pokud se rozptýlíte, vraťte se na místo, kde byla ztracena koncentrace. S nabýváním praxe budete dosahovat stavu relaxace stále snadnější a snadnější. Celkové uvolnění ukončíte vyslovením autoraportu (1 krát): "Tělo je uvolněné. Jsem naprosto klidný".

Po tom pro sebe opakujte autoraport 5-7 krát: "Pravá ruka (levá pro leváky) je těžká". Pak se snažíme přenést pocit tíže do druhé ruky a vyslovujeme analogický autoraport: "Levá (pravá) ruka je těžká". Další autoraport: "Obě ruce jsou těžké", "Jsem naprosto klidný".

Po provedení této techniky se doporučuje zůstat sedět / ležet po dobu 1-2 minut (v úplném klidu) a teprve poté vycházet ze změněného stavu vědomí nebo ze stavu autogenního ponoření. Jak vycházet ze ZSV viz výše.

Autoraporty 1. dne:

„Prsty nohou (břicha, hrudníku, hlavy, atd.) jsou zcela, hluboce uvolněné“. 1 krát

Tělo je uvolněné. 1 x

Jsem naprosto klidný. 1x

Pravá ruka je těžká. 5-7 x

Levá ruka je těžká. 5-7 x

Obě ruce jsou těžké. Jsem naprosto klidný. 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

2. DEN

Pokračujeme ve vyvolávání pocitu tíže

Rychle provádíme celkové uvolnění, která končí jednorázovým autoraportem: "Tělo je uvolněné. Jsem naprosto klidný".

Následně, s pomocí autoraportu (5-7 krát), vyvoláváme pocit tíže v rukou: "Pravá (levá) ruka je těžká".

Práce s rukama ukončíme autoraportem: "Obě ruce jsou těžké".

Nyní začneme pracovat s nohama, pro sebe opakujeme 5-7 krát autoraport: „Pravá (pro leváky - levá) noha je těžká“ a pokuste se přenést pocit tíže na druhou nohu. Autoraporty na konci práce s nohama (1 krát každý): „Obě nohy jsou těžké“, "Ruce a nohy jsou těžké", "Jsem naprosto klidný".

Techniku ukončíme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 2. dne:

Tělo je uvolněné - 1 krát

Jsem naprosto klidný – 1krát

Pravá ruka je těžká - 5-7 krát

Levá ruka je těžká - 5-7 krát

Obě ruce jsou těžké - 1 krát

Pravá noha je těžká - 5-7 krát

Levá noha je těžká - 5-7 krát

Obě nohy jsou těžké - 1 krát

Ruce a nohy jsou těžké – 1 krát

Jsem naprosto klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

3. DEN

Pokračujeme ve vyvolávání pocitu tíže

Rychle provádíme celkové uvolnění, které ukončujeme jednorázovým autoraportem: "Tělo je uvolněné. Jsem naprosto klidný".

Následně, s pomocí autoraportu (5-7 krát), vyvoláváme pocit tíže v ruce: "Pravá (levá) ruka je těžká".

Práce s rukama ukončujeme autoraportem: "Obě ruce jsou těžké".

Poté vyvoláváme pocit tíže v nohou s pomocí autoraportu (5-7 krát): „Pravá (levá) noha je těžká“.

Autoraporty na konci práce s nohama (1 krát každý): „Obě nohy jsou těžké“, "Ruce a nohy jsou těžké", "Jsem naprosto klidný".

Nyní se pokoušíme vyvolat pocit tíže v celém těle pomocí mentálního opakování (5 až 7krát) autoraportu: "Tělo je těžké". A posléze autoraport: "Jsem naprosto klidný". Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 3. dne:

Tělo je uvolněné - 1 krát

Jsem naprosto klidný – 1krát

Pravá ruka je těžká - 5-7 krát

Levá ruka je těžká - 5-7 krát

Obě ruce jsou těžké - 1 krát

Pravá noha je těžká - 5-7 krát

Levá noha je těžká - 5-7 krát

Obě nohy jsou těžké - 1 krát

Ruce a nohy jsou těžké – 1 krát

Tělo je těžké – 5-7 krát

Jsem naprosto klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

4. DEN

Zdokonalujeme zručnost vyvolávání pocitu tíže

Rychle provádíme celkové uvolnění, které ukončujeme jednorázovým krátkým autoraportem: „Klidný“.

Poté jsme s pomocí krátké autoraporty (1 krát) vyvoláváme pocit tíže po celém těle: „Těžké“. **Tato část auto-tréninku je považována za plně zvládnutou, když se rychle a po celém těle objeví pocit tíže, což naznačuje získanou schopnost hluboce uvolnit svaly těla.**

Pak pronášíme jednorázový krátký autoraport: "Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 4. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

5. DEN

Od tohoto dne se začínáme učit, jak vyvolávat pocit tepla

Rychle provádíme celkové uvolnění a vyvoláváme pocit těžkosti pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Klidný".

Potom pro sebe opakujeme autoraport 5-7krát: „Levá ruka je teplá“. Autoraport na konci práce s rukama (1 krát): "Obě ruce jsou teplé".

Pak pronášíme jednorázový krátký autoraport: "Klidný".

Techniku ukončíme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 5. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá - 5-7 krát

Levá ruka je teplá - 5-7 krát

Obě ruce jsou teplé - 1 krát

Klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

6. DEN

zdokonalování se ve zručnosti vyvolávání pocitu tepla

Rychle provádíme celkové uvolnění a vyvoláváme pocit těžkosti pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Klidný".

Potom vyvoláváme pocit tepla v rukou pomocí autoraportů (5-7krát): "Pravá (levá) ruka je teplá", a "Obě ruce jsou teplé".

Nyní začneme pracovat s nohama, pro sebe opakujeme autoraport 5-7krát: "Pravá (levá - leváci) noha je teplá", pak se snažíme přenést pocit tepla na druhou nohu. Autoraporty na konci práce s nohama (1 krát): "Obě nohy jsou teplé", "Ruce a nohy jsou teplé," „Klidný“. Techniku ukončíme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 5. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá - 5-7 krát

Levá ruka je teplá - 5-7 krát

Obě ruce jsou teplé - 1 krát

Pravá noha je teplá 5-7 krát

Levá noha je teplá 5-7 krát

Obě nohy jsou teplé 1 krát

Ruce a nohy jsou teplé -1 krát

Klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

7. DEN

zdokonalování se ve zručnosti vyvolávání pocitu tepla

Rychle provádíme celkové uvolnění a vyvoláváme pocit těžkosti pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Klidný".

Potom vyvoláváme pocit tepla v rukou pomocí autoraportů (5-7krát): "Pravá (levá) ruka je teplá", a "Obě ruce jsou teplé".

Poté vyvoláváme pocit tepla v nohou pomocí autoraportů: „Pravá (levá) noha je těžká“ (5-7 krát) : "Obě nohy jsou teplé" (1 krát), "Ruce a nohy jsou teplé“ (1 krát).

Poté se snažíme vyvolat pocit tepla po celém těle opakováním (pro sebe) autoraportů (5-7 krát): „Tělo je teplé“.

Pak pronášíme jednorázový krátký autoraport: "Klidný". Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 7. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá - 5-7 krát

Levá ruka je teplá - 5-7 krát

Obě ruce jsou teplé - 1 krát

Pravá noha je teplá 5-7 krát

Levá noha je teplá 5-7 krát

Obě nohy jsou teplé 1 krát

Ruce a nohy jsou teplé -1 krát

Tělo je teplé -1 krát

Klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

8. DEN

zdokonalování se ve zručnosti vyvolávání pocitu tepla

Rychle provádíme celkové uvolnění a vyvoláváme pocit těžkosti pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Klidný".

Poté vyvoláváme pocit tepla hned po celém těle pomocí krátkých autoraportů (1 krát): „Teplé“. Tato část auto-tréninku je považována za plně zvládnutou, když dokážeme vyvolat pocit tepla rychle po celém těle, což naznačuje získanou schopnost uvolňovat hladké svalstvo cév.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: “Klidný“. Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 8. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

9. DEN

od tohoto dne začínáme provádět kontrolu dýchání

S dýcháním můžeme začínat, když už dobře zvládáme předchozí stadia.

Rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé".

Poté 5-7 krát pro sebe opakujeme autoraport: „Dýchání je rovnoměrné, klidné“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“. Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 9. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání je rovnoměrné, klidné 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

10. DEN

Pokračujeme se zdokonalením kontroly dýchání

Rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé".

Poté 5-7 krát provádíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 10. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání je rovnoměrné, klidné 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

11. DEN

Pokračujeme ve zdokonalování kontroly dýchání

Rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé".

Poté 5-7 krát pro sebe opakujeme autoraport: „Dýchání je rovnoměrné, klidné“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 11. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání je rovnoměrné, klidné 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

12. DEN

Pokračujeme ve zdokonalování kontroly dýchání

Rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé".

Poté zklidňujeme dýchání pomocí krátkého autoraporta (1 krát): „Dýchání“.

Ukazatelem zvládnutí této části auto-tréninku je získání schopnosti rychle zklidnit dýchání.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 12. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

13. DEN

Od tohoto dne začínáme vyvolávat teplo v oblasti sluneční pleteně.

Rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“.

Poté pro sebe 5-7 krát opakujeme autoraport: „V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo“.

Dále pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 13. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo – 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

14. DEN

Pokračujeme ve zdokonalování se ve vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“.

Poté pro sebe 5-7 krát opakujeme autoraport: „V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 14. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo – 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

15. DEN

Pokračujeme ve zdokonalování se ve vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“.

Poté pro sebe 5-7 krát opakujeme autoraport: „V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 15. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

V oblasti sluneční pleteně se rozlévá teplo – 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

16. DEN

Pokračujeme ve zdokonalování se ve vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání pomocí krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“.

Poté vyvoláváme teplo v oblasti slunečné pleteně pomocí krátkého autoraportu (1 krát): „Sluneční pleteň“.

Tato část auto-tréninku je považována za plně zvládnutou pokud se v oblasti sluneční pleteně rychle dostavuje pocit tepla.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 16. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

17. DEN

Od tohoto dne začneme pracovat na uvolnění **obličeje a očí**.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“.

Potom pro sebe opakujeme 5-7 krát autoraport: "Všechny svaly obličeje jsou uvolněné".

Poté dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 17. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Všechny svaly obličeje jsou uvolněny – 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

18. DEN

Pokračujeme pracovat na uvolnění **obličeje a očí**.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“.

Potom pro sebe opakujeme 5-7 krát autoraport: "Všechny svaly obličeje jsou uvolněné".

Poté začínáme s uvolněním očí s použitím autoraportů (5-7 krát): „Oči jsou zcela uvolněné“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 18. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Všechny svaly obličeje uvolněny – 5-7 krát

Oči jsou zcela uvolněné 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

19. DEN

Pokračujeme v nácvičku uvolnění **obličeje a očí**.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“.

Potom pro sebe opakujeme 5-7 krát autoraporty: "Všechny svaly obličeje jsou uvolněné" a „Oči jsou zcela uvolněné“.

Dále pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 19. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Všechny svaly obličeje jsou uvolněny – 5-7 krát

Oči jsou zcela uvolněné 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

20. DEN

Zdokonalujeme se ve zručnosti uvolnění **obličeje a očí**.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“.

Potom uvolňujeme obličej a oči: „Obličej a oči“.

Tato část auto-tréninku je považována za plně zvládnutou při rychlém dosažení úplného uvolnění obličeje a hlavně očí.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 20. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

21. DEN

Od tohoto dne začínáme s **vyvoláváním studeného pocitu na čele**.

Toto cvičení má příznivý účinek na mozkové cévy.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně, uvolňujeme obličej a oči s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Slunečná pleteň“, „Obličej a oči“.

Poté pro sebe opakujeme autoraport (5-7 krát): „Čelo je příjemně chladnější" (ne chladné!)

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 21. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je příjemně chladnější 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

22. DEN

Pokračujeme s vyvoláváním studeného pocitu na čele.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, a zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně, uvolňujeme obličej a oči s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“.

Poté pro sebe opakujeme autoraport (5-7 krát): „Čelo je příjemně chladnější“

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 22. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je příjemně chladnější - 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

23. DEN

Pokračujeme s vyvoláváním studeného pocitu na čele.

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně, uvolňujeme obličej a oči s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“.

Poté pro sebe opakujeme autoraportu (5-7 krát): „Čelo je příjemně ochlazené“.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 23. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je příjemně ochlazené - 5-7 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

24. DEN

Zdokonalujeme zručnost ve vyvolávání pocitu lehkého chladu v oblasti čela

Zpočátku rychle provádíme celkové uvolnění, vyvoláváme pocit tíže a tepla, zklidňujeme dýchání a vyvoláváme teplo v oblasti pleteně, uvolňujeme obličej a oči s použitím krátkých autoraportů (1 x každý): "Klidný", "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“.

Poté vyvoláváme pocit příjemného lehkého chladu v oblasti čela krátkým autoraportem (1 krát): „Čelo je příjemně ochlazené“.

Tato část auto-tréninku je považována za zvládnutou, pokud je člověk schopen vyvolat zřetelný pocit lehkého ochlazení v oblasti čela.

Dále dáváme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 24. dne:

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleten – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je lehce ochlazené - 1 krát

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

25. DEN

Vyvolávání hned několika pocitů v těle

V urychleném tempu vykonáváme celou techniku autotréningu: celkové uvolnění, vyvolávání pocitů tíže a tepla, regulace dýchání, vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně, uvolnění obličej a očí, vyvolávání pocitu lehkého chladu na čele. Autoraporty: „Klidný“, "Těžké", "Teplé", „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“, „Čelo je lehce ochlazené“, „Klidný“.

Pak se snažíme v těle vyvolat několik různých pocitů. Například jedna ruka (noha, polovina těla) je těžká a druhá - lehká, jedna ruka (noha, polovina těla) je teplá a druhá – zlehka chladná.

Po tomto cvičení pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 25. Dne (mohou se obměňovat):

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je lehce ochlazené - 1 krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je těžká, levá ruka je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je těžká, levá noha je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá, levá ruka je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je teplá, levá noha je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

26. DEN

Vyvolávání hned několika pocitů v těle

V urychleném tempu vykonáváme celou techniku autotréningu: celkové uvolnění, navození pocitů tíže a tepla, regulace dýchání, vyvolávání tepla v oblasti slunečné pleteně, uvolnění obličeje a očí, vyvolávání pocitu lehkého chladu na čele. Autoraporty: „Klidný“, „Těžké“, „Teplé“, „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“, „Čelo je lehce ochlazené“, „Klidný“.

Pak se snažíme v těle vyvolat několik různých pocitů. Například jedna ruka (noha, polovina těla) je těžká a druhá - lehká, jedna ruka (noha, polovina těla) je teplá a druhá – lehce chladná.

Po tomto cvičení pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 26. Dne (mohou se obměňovat):

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je lehce chladné - 1 krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je těžká, levá ruka je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je těžká, levá noha je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá, levá ruka je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je teplá, levá noha je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

27. DEN

Vyvolávání hned několika pocitů v těle

V urychleném tempu vykonáváme celou techniku autotréningu: celkové uvolnění, navození pocitů tíže a tepla, regulace dýchání, vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně, uvolnění obličeje a očí, vyvolávání pocitu lehkého chladu na čele. Autoraporty: „Klidný“, „Těžké“, „Teplé“, „Dýchání“, „Sluneční pleteň“, „Obličej a oči“, „Čelo je lehce ochlazené“, „Klidný“.

Pak se snažíme v těle vyvolat několik různých pocitů. Například jedna ruka (noha, polovina těla) je těžká a druhá - lehká, jedna ruka (noha, polovina těla) je teplá a druhá – lehce chladná.

Po tomto cvičení pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 26. Dne (mohou se obměňovat):

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pleteň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je lehce chladné 1 krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je těžká, levá ruka je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je těžká, levá noha je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá, levá ruka je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je teplá, levá noha je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

28. DEN

Vyvolávání hned několika pocitů v těle

V urychleném tempu vykonáváme celou techniku autotréninku: celkové uvolnění, navození pocitů tíže a tepla, regulace dýchání, vyvolávání tepla v oblasti sluneční pleteně, uvolnění obličeje a očí, vyvolávání pocitu lehkého chladu na čele. Autoraporty: „Klidný“, „Těžké“, „Teplé“, „Dýchání“, „Sluneční pletěň“, „Obličej a oči“, „Čelo je lehce chladné“, „Klidný“.

Pak se snažíme v těle vyvolat několik různých pocitů. Například jedna ruka (noha, polovina těla) je těžká a druhá - lehká, jedna ruka (noha, polovina těla) je teplá a druhá – lehce chladná.

Po tomto cvičení pronášíme jednorázový krátký autoraport: „Klidný“.

Techniku ukončujeme 1-2 minutami úplného klidu a pak vycházíme ze ZSV (jak je popsáno výše).

Autoraporty 28. Dne (mohou se obměňovat):

Klidný - 1 krát

Těžké - 1krát

Teplé -1 krát

Dýchání – 1 krát

Sluneční pletěň – 1 krát

Obličej a oči – 1 krát

Čelo je lehce chladné - 1 krát

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je těžká, levá ruka je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je těžká, levá noha je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá, levá ruka je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je teplá, levá noha je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

SHRNUTÍ FÁZÍ AUTOTRÉNINKU:

Fáze 0: Celkové uvolnění

Pohodlně se posadíme (lehne) si na klidné místo a zavřeme oči. Dýcháme nosem, volně, v individuálním tempu. Část naší pozornosti sleduje dýchání během celé techniky.

Hluboce uvolňujeme svaly, od špiček prstů až po temeno hlavy. Ujistěte se, že věnujete pozornost uvolnění dolní části břicha. Při uvolnění se snažíme udržet pozornost na těch místech těla, která právě uvolňujeme. Pokud se rozptýlíme, vrátíme se na místo, kde byla ztracena koncentrace. Na konci uvolnění pro sebe pronášíme autoraporty (1krát): "Tělo je uvolněné. Jsem naprosto klidný".

Fáze 1: Tíže (učíme se během 1.- 4.dne)

Celé znění autoraportů:

Tělo je uvolněné - 1 krát

Jsem naprosto klidný – 1krát

Pravá ruka je těžká - 5-7 krát

Levá ruka je těžká - 5-7 krát

Obě ruce jsou těžké - 1 krát

Pravá noha je těžká - 5-7 krát

Levá noha je těžká - 5-7 krát

Obě nohy jsou těžké - 1 krát

Ruce a nohy jsou těžké – 1 krát

Tělo je těžké – 5-7 krát

Jsem naprosto klidný – 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 2: Teplo (učíme se během 5.- 8.dne)

Celé znění autoraportů:

Klidný 1x

Těžké 1x

Klidný 1x

Pravá ruka je teplá 5-7x

Levá ruka je teplá 5-7x

Obě ruce jsou teplé 1x

Pravá noha je teplá 5-7x

Levá noha je teplá 5-7x

Obě nohy jsou teplé 1x

Ruce a nohy jsou teplé 1x

Tělo je teplé 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 3: Kontrola dýchání (učíme se během 9.- 12.dne)

Úplná varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání vyrovnané, klidné 5-7 x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta//znění:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 4: Sluneční pleteň (učíme se během 13.- 16. dne)

Úplná varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1 x

Ve sluneční pleteni se rozlévá teplo 5-7 x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1x

Sluneční pleteň 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 5: Uvolnění obličeje a očí (učíme se během 17.- 20. dne)

Úplná varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1 x

Sluneční pleteň 1 x

Všechny svaly obličeje uvolněny 5-7 x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1x

Sluneční pleteň 1x

Obličej a oči 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 6: Čelo je lehce chladné (učíme se během 21.- 24. dne)

Úplná varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1 x

Sluneční pleteň 1 x

Obličej a oči 1x

Čelo je lehce chladné 5-7 x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Krátká varianta:

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1x

Sluneční pleteň 1x

Obličej a oči 1x

Čelo je lehce chladné 1x

Klidný 1x

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

Fáze 7: Dodatečná cvičení (učíme se během 25.- 28. dne)

Klidný 1x

Těžké 1x

Teplé 1x

Dýchání 1 x

Sluneční pleteň 1 x

Obličej a oči 1x

Čelo je lehce chladné 5-7 x

Klidný 1x

Pravá ruka je těžká, levá ruka je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je těžká, levá noha je lehká – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Pravá ruka je teplá, levá ruka je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se ruce vymění

Pravá noha je teplá, levá noha je lehce studená – 1 krát každá s rychlým vyvoláváním pocitů, pak se nohy vymění

Klidný - 1 krát

Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči. 1x

UKONČENÍ AUTOTRÉNINKU

2-5 minut pobýváme v dosaženém ZSV (stav autogenního ponoření, uvolnění, relaxace, meditace).

Po provedení techniky, bez ohledu na to, kolik fází je zvládnuto doporučuje se posedět (poležet) během 1-2 minut (v plném klidu), a teprve pak vycházet ze stavu.

Jak vycházíme ze stavu ZSV: jednorázově pronášíme autoraport „Zhluboka se nadechneme, stiskneme a uvolníme pěsti, otevíráme oči“ Stiskneme a uvolníme pěsti 1-2krát, dlaně jsou otočeny k zemi.