

Schultzov autogénny tréning

Autogénny tréning – je vedomé ovplyvňovanie vegetatívneho nervového systému, prvotným vedomím trénujeme telo. Môže pomôcť uvoľniť svaly, utlmiť bolesť, odstrániť únavu, zvýšiť psychickú a fyzickú výkonnosť. Ďalej pomáha zvládať stres, úzkosť, napätie, zníženú schopnosť odpočívať, pri prílišnom preberaní zodpovednosti, stavoch vyčerpania, "vyhorení" a pod. Zlepšuje koncentráciu. 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.).

Poloha tela

Existujú tri základné polohy tela pre autogénny tréning, jedna je v ľahu a dve v sede.

1. ĽAH: ľah na chrbte, nohy sú mierne od seba, prsty na nohách smerujú opačným smerom. Pod časť tela, kde je nekomfortne, položte vankúš. Dávajte pozor na nerovnomernú polohu tela (napríklad, ak si pod hlavu položíte vankúš, uistite sa, že brada nie je pritlačená k hrudníku). Ruky sú pozdĺž tela, ale nedotýkajú sa ho; lakty sú mierne pokrčené a dlane smerujú nahor.

K dispozícii sú dve možnosti sedenia. Môžete ich používať kdekoľvek, pravdepodobnosť, že v týchto polohách zaspíte, je minimálna. Na druhej strane však neumožňujú uvoľnenie svalov v takej miere ako poloha na chrbte.

2. Prvá možnosť sedenia: sadnite si vzpriamene na stoličku alebo kreslo tak, aby ste mali rovnú chrbticu. Zadok by mal byť kolmo na operadlo a sedadlo dostatočne dlhé, aby podopieralo boky. Ramená, ruky a prsty môžete položiť na podrúčky stoličky alebo na kolená.

3. Druhá možnosť sedenia: sadnite si na stoličku alebo kreslo s nízkym operadlom, aby ste pri sedení nemali oporu chrbta. Posadte sa na okraj sedadla, ruky si opríte o stehná a ruky a prsty by mali zostať voľné. Hlava tiež voľne visí, pričom brada sa takmer dotýka hrudníka. Nohy rozkročte na šírku ramien, prsty na nohách sú mierne viditeľné za kolenami.

Bez ohľadu na to, akú polohu použijete, dbajte na to, aby bolo vaše telo uvoľnené a svalové napätie minimálne. Cvičenia robíme niekoľko krát denne, minimálne ráno a večer.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Autogénny tréning (AT) je spôsob, ako zmeniť prácu tela a psychiky, ktorý je dostupný každému človeku.

Všeobecné odporúčania:

- Cvičiť pravidelne, trikrát denne.
- Vykonáva sa od 3 do 15 minút (v závislosti na skúsenosti a stave človeka), nepoužívajte časovač alebo budík, nie je potrebné sledovať čas vykonávania techniky.
- Pokiaľ ste sa začali rozrušovať, je vhodnejšie techniku ukončiť.
- Pokiaľ robíte auto-tréning pred nočným spánkom, môžete po skončení plynule prejsť do spánku.
- Počas celej techniky sa snažíme pokojne, akoby zo strany, pozorovať všetko.
- Najčastejšou chybou, na začiatku osvojenia auto-tréningu, sú pokusy násilne si vsugerovať sebe "potrebný" stav, snažíme nehodnotiť výsledky.
- Učíme sa AT vo fázach, ktoré je dôležité vykonávať v prísnom poradí.
- Ak je fáza už dostatočne zvládnutá, nie je potrebné "postávať na mieste", ale môžete prejsť k ďalšej.
- Po skončení auto-tréningu (alebo jeho jednotlivých fáz pri výuke) počas 1-2 minút zostávame v zmenenom stave vedomia (ZSV), ale už bez vyslovovania autoraportov. Odporúča sa až po 1-2 minútach takéhoto úplného klúdu vyjsť zo ZSV.
- Ako vychádzať zo zmeneného stavu vedomia (ZSV): vyslovuje sa autoraport (samostatne stačí mentálne, pri účasti v skupine ten, kto vedie): „Zhlboka sa nadýchneme, stisneme a uvoľníme päste, otvárame oči“.