

## Autogenní relaxace

Připravila: Mgr. Irena Hájková

Autogenní trénink jako jedna z mnoha metod relaxace, se používá už řadu let v psychoterapeutické praxi pro uvolnění a zklidnění, k odstranění napětí a neklidu. Dále lze využít pro snížení citlivosti k bolesti. Uplatnění najde také u studentů, kteří si před zkouškami přejí zachovat klidnou mysl a odehnat trému. U příliš úzkostných lidí, nebo velmi hyperaktivních dětí může autogenní trénink zvýšit pocit nervozity. Nedělá-li vám tedy autogenní trénink dobře, doporučuji spíše použití Jacobsonovy progresivní relaxace. Návod na její provedení bude brzy dostupný na mých stránkách.

Metodu autogenního tréninku vypracoval německý lékař prof. J. H. Schulz. Tato technika nabízí uvolnění svalstva a současně soustředění mysli na své vlastní tělo. Po prvotním uvolnění, kdy se uvolňují jednotlivé části těla si klient začne vizualizovat tyto pocity:

1. Pocit tíhy v končetinách,
2. Pocit tepla v končetinách,
3. Sugescie klidného dechu,
4. Sugescie pravidelné srdeční činnosti,
5. Sugescie pocitu tepla v nadbříšku,
6. Sugescie chladného čela.

Autogenní trénink zvládnout na poprvé je docela složité, proto pro začátečníka bohatě postačí, když dokáže uvolnit postupně své tělo. Zklidnit dech a soustředit se na uvolnění, případně i tíhu v jednotlivých částech těla.

Pokročilí mohou přidávat teplo a další části relaxace.

Relaxaci provádějte 3x denně. Ukončujte ji vždy postupným protahováním, otevřením očí a pomalým vstáváním. Provádíte-li autogenní trénink v posteli před spaním, nevádí, když usnete.

Ideální poloha je vleže, ale lze ji provádět i v sedě v tzv. poloze vozky.

Při provádění v poloze vleže ležte na teplém, pohodlném místě, kde vás nikdo a nic nebude rušit. Vypněte si mobil. Hlava by měla být na polštáři, nebo měkké podložce, ruce pohodlně podél těla, nohy nepřekřížené. Stane-li se vám, že vám budou utíkat myšlenky, nesnažte se je „násilím“ usměrňovat. Pouze to vezměte na vědomí. Zvolna a v klidu se vraťte tam, kde jste skončili a pokračujte. Nic se neděje. I člověku zběhlému v meditacích se to může stát.

Příjemnou relaxaci vám přeje Irena