

Techniki relaksacyjne – trening autogeny J. H. Schultza

W stanie relaksu zwalnia i pogłębia się oddech, zwalnia serce, zmniejsza się zużycie tlenu i napięcie mięśniowe, rozszerzają się niektóre naczynia krwionośne i zmniejsza się tempo przemiany materii. To rodzaj przyjemnej psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się jako wewnętrzny spokój, odprężenie, błogostan oraz łagodną euforię.

Takie stany można uzyskać drogą odpowiedniego treningu, podczas którego organizm ładuje się dodatkową życiową energią jak akumulator. Jedną z bardziej znanych technik relaksacyjnych jest trening autogeny J. H. Schultza. Technika ta składa się z dwóch rodzajów ćwiczeń: odczuwania ciężaru ciała oraz jego ciepła. Ćwiczenie treningu autogenego polega na rozluźnianiu ciała, a następnie na stosowaniu autosugestii w bardzo prostej formie. Tekst autosugestii najlepiej nagrać.



Usiądź wygodnie na krześle, stopy ustaw równolegle, płasko na podłodze. Ręce niech będą lekko zgięte w łokciach, dłonie lekko ugięte oprzyj na udach. Zwróć uwagę na palce dłoni, powinny być swobodnie „puszczone”. Wyprostuj kręgosłup. Celem relaksu jest uzyskanie fizycznego rozluźnienia i psychicznego odprężenia oraz osiągnięcie związanego z nimi poczucia spokoju.

Ćwiczenie odczuwania ciężaru ciała

Siedzę wygodnie. Jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Oddycham spokojnie. Obserwuję swój oddech. Odczuwam spokój, błogi spokój. Oddycham lekko i spokojnie. Rozluźniam mięśnie wokół oczu. Moje oczy są pasywne, zwrócone do wewnątrz, rozluźniam nos, policzki i uszy. Odprężam mięśnie wokół ust. Moja dolna szczęka lekko opada, moja szyja nieco się wydłuża. Rozluźniam skórę na głowie w kierunku karku, rozluźniam kark i barki. Rozluźniam mięśnie prawej ręki. Prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej ręki. Lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie ręce: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Rozluźniam przód ciała. Moje piersi, pas brzuch i podbrzusze są ciężkie, bardzo ciężkie, nie mogę ich podnieść. Ciężar z przodu ciała spływa na podłogę. Rozluźniam tył ciała, mięśnie wzdłuż kręgosłupa, pas miednicę i pośladki. Tył ciała jest ciężki, bardzo ciężki nie mogę go podnieść. Rozluźniam mięśnie prawej nogi. Prawa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej nogi. Lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie nogi: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Oddycham lekko i spokojnie. Całe moje ciało jest rozluźnione. Czuję ciężar całego ciała. Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój. Całe moje ciało wypoczywa i powraca do harmonii.

Wrażenie ciężkości w miarę praktyki coraz łatwiej rozprzestrzenia się na całe ciało. W stanie głębokiego rozluźnienia pozostań pięć do dziesięciu minut. Następnie podaj autosugestię – „uczucie ciężkości ustępuje, poruszam rękami i nogami, całe ciało odzyskuje zdolność ruchu”. Policz w myślach do pięciu i otwórz oczy. Kiedy opanujesz umiejętność odczuwania ciężaru ciała, przystąp do ćwiczenia wyzwalania ciepła w organizmie.

Techniki relaksacyjne – trening autogenny J. H. Schultza

Ćwiczenie odczuwania ciepła

Leżę wygodnie, bardzo wygodnie, jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Odprężam wszystkie mięśnie ciała. Czuję, jak napięcie mięśni ustępuje. Ustępuje powoli i całkowicie. Oddycham lekko i spokojnie. Odczuwam spokój, błogi, kojący spokój. Ciepło przepływa przez moją lewą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Lewa ręka jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło teraz przepływa przez moją prawą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Prawa ręka jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło zaczyna przepływać przez moją lewą nogę, płynie od pachwin do stopy. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja lewa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło zaczyna przepływać przez moją prawą nogę, płynie od pachwin do stopy. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja prawa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową, z nóg przesuwają się w kierunku brzucha. Czuję szczególne ciepło w splocie słonecznym (miejscu między końcem mostka i pępkiem). Mój splot słoneczny jest bardzo ciepły. Ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła. Ciepło ogarnia całe moje ciało. Moje ciało jest ciepłe tak, jakbym zanurzał/a się w ciepłą kąpiel. Jedynie moje czoło pozostaje chłodne. Czoło zawsze jest chłodne. Jestem całkowicie odprężony/a i ciepły/a. Jedynie moje czoło pozostaje chłodne.



Pozostań w tym stanie co najmniej pięć minut. Następnie policz w myślach od jednego do pięciu i spokojnie otwórz oczy. Poleż jeszcze chwilę z otwartymi oczami, obserwuj uczucie głębokiego spokoju, którego doświadczasz. Zatrzymaj je w sobie. Uczucie ciepła powoli odpływa od Ciebie i ciepłota ciała powraca do stanu normalnego.

Kiedy nauczysz się w praktyce odczuwać ciężar i ciepło swojego ciała, połącz dwa oddzielne ćwiczenia. Najpierw odczuwaj ciężar ciała, a następnie jego ciepło. Systematyczne stosowanie relaksacji pomaga oszczędzać życiową energię, uzyskać wewnętrzny spokój, poprawia samopoczucie, zwiększa akceptację siebie, innych i sytuacji, które spotykają nas każdego dnia.