

Autogeni trening

Napisao Miša Avramović

četvrtak, 25 novembar 2010 04:16 - Poslednje ažurirano nedelja, 08 maj 2011 20:08

Autogeni trening je naučno zasnovana metoda psihofizičke relaksacije nastala u zapadnoj civilizaciji i kao takva je u potpunosti prilagođena našem načinu života i razmišljanja. Namena autogenog treninga je višestruka. Moguće ga je koristiti samostalno **u svrhu relaksacije i oslobađanja od stresa**

. Psihoterapeuti autogeni trening godinama unazad koriste kao pomoć u psihoterapiji pojedinih psiholoških (pre svega psihosomatskih) problema. U poslednje vreme, u svetu, autogeni trening postaje neizostavni 'alat' u radu sa vrhunskim sportistima, javnim ličnostima, menadžerima i drugim profesionalcima koji su u potpunosti zdravi, ali im je potrebno da razviju sposobnost da tokom ubrzanog života kakav vode nađu mir i zadrže fokus u odlučujućim i važnim trenucima. Ukratko, autogeni trening je namenjen svima koji žele da u dinamičnom životu današnjice, na trenutak zastanu i zaista urade nešto za sebe.

Za usvajanje autogenog treninga je potrebno vreme i svakodnevna vežba koja se strpljivim ponavljanjem sve više skraćuje do trenutka kada je za nju potrebno samo nekoliko minuta, na bilo kom mestu, u bilo koje vreme i u bilo kojim uslovima

Tvorac prve varijante autogenog treninga bio je nemački psihijatar **Johannes Heinrich Schultz** koji je zvanično predstavio metodu 1932 godine. Kasnije je autogeni trening doživeo različite razrade i varijante, ali je u svojoj suštini odstao dosledan prvoj metodi. Efekti koji proizvodi autogeni treninga su gotovo identični efektima bilo koje relaksacione tehnike (joga, meditacija, Džekobsonova metoda progresivne relaksacije i sl.), razlika je u načinu na koji se do njih dolazi. Originalna Schultz-ova metoda podrazumevala je opuštanje kroz postizanje određenih senzacija u telu (težina, toplina i sl.) pomoću autosugestije. Ipak, u praksi se pokazalo da 20-40% ljudi nije u dovoljnoj meri sugestibilno zbog čega je Milenko Vlajkov razvio metodu autogenog treninga bez autosugestije (AAT) čiji su efekti identični sa originalnom metodom, a samo usvajanje tehnike je dostupno svima. Kod AAT-a željene senzacije u telu se izazivaju usmeravanjem pažnje (na određene delove tela i senzacije u telu) umesto autosugestijom.

Osnovne vežbe autogenog treninga su sledeće:

- Težina dominantne ruke, koja se kasnije generalizuje na obe ruke i noge
- Toplina ruke, koja se kasnije generalizuje na obe ruke i noge
- Mirno i ravnomerno disanje
- Miran i ravnomeran rad srca
- Toplina stomaka
- Svežina čela

Navedeni osećaji koji se postižu tokom vežbanja nisu umišljeni već realni i merljivi. Osećaj težine predstavlja osećaj opuštenosti tela. Tokom opuštanja šire se krvni sudovi i u delove tela na koje se usmerava pažnja se pojačava dotok krvi što dalje uzrokuje osećaj toplote, ali i merljivo povećanje težine datih delova tela. Svežina čela uzrokovana je blagom konstrikcijom krvnih sudova u čelu što dovodi do realnog sniženja njegove temperature. Opuštanje uzrokuje ravnomerno disanje što u kombinaciji sa ostalim efektima dovodi do snižavanja pulsa. Jasno je da se autogenim treningom utiče na funkciju autonomnog nervnog

Autogeni trening

Napisao Miša Avramović

četvrtak, 25 novembar 2010 04:16 - Poslednje ažurirano nedelja, 08 maj 2011 20:08

sistema koji inače nije pod voljnom kontrolom osobe. Još tačnije, **autogenim treningom se uspostavlja balans između aktivnosti simpatičkog (bori se ili beži) sistema i parasimpatičkog (odmaraj se i vari) sistema**

Važno je razumeti da osećaje i senzacije koje autogenim treningom vežbamo da izazivamo namerno inače postoje u našem telu. Oni su prirodni, ali najčešće na njih ne obraćamo pažnju

Po Schultz-u i Luthe-u **glavni zadatak autogenog treninga je da dozvoli telesnoj samoregulaciji odn. homeostatskom mehanizmu da se aktivira kako bi inicirao bilo koju potrebnu 'popravku' u telu**. Samatra se da prirodno urođeni mehanizam telesne samoregulacije koji inicira samooporavak tela biva narušen učestalim stresnim događajima te se trajno narušava njegova funkcija. Fiziološki procesi koje inicira autogeni trening su upravo suprotni od procesa koje izaziva stres, te njegovo vežbanje pomaže u ponovnom uspostavljanju mehanizma telesne samoregulacije. Schultz i Luthe takođe navode da je **cilj autogenog treninga da prebaci osobu iz tzv. anksioznog u autogeno stanje, koje olakšava i mobilše oporavljajuće i samonormalizujuće mehanizme mozga**

(
[detaljnije](#)
).

Napredni kurs autogenog treninga se, u najvećoj meri, sastoji od uvežbavanja različitih tehnika vizuelizacije (kojima povećavamo svoj fokus, samoefikasnost, odlučnost, optimizam i sl.) učenja različitih afirmativnih poruka i kreiranja novih afirmativnih poruka koje ponavljamo u sebi na kraju AT ili AAT vežbe.

Autogeni trening

Napisao Miša Avramović

četvrtak, 25 novembar 2010 04:16 - Poslednje ažurirano nedelja, 08 maj 2011 20:08

Pogledajte [najčešća pitanja](#) u vezi sa obukom za autogeni trening.