

Autogeni trening

Povezanost tijela i psihe najočitija je u situaciji stresa.



Pod utjecajem psihičkih napetosti na somatskoj razini dolazi do promjena koje se mogu negativno odraziti na zdravlje. Stoga je važno posvetiti pozornost signalima stresa, prepoznati ih i na njih utjecati kako bi se spriječile dugoročne posljedice po zdravlje. Jedan od učinkovitih načina suočavanja sa stresom pruža tehnika autogenog treninga, koja se može primjenjivati u prevenciji psihosomatskih bolesti, a pod medicinskim vodstvom i pri ublaživanju simptoma nekih bolesti.

Autogeni trening je metoda s pomoću koje se možemo dovesti u stanje opuštenosti, primjenom određenih formula. Riječ je o kratkim i preciznim rečenicama koje se ponavljaju točno utvrđenim redoslijedom, a njihov sadržaj sugerira promjene u tijelu karakteristične za stanje opuštenosti. Primjerice, opuštenost mišića u udovima povezana je s osjećajem težine i topline, pa se sugestijom desna ruka je teška/topla može postići veća tjelesna opuštenost. Dokazano je kako pritom nije riječ o umišljenom osjećaju težine ili topline udova, već o stvarnoj promjeni. Zbog pojačanog dotoka krvi ruka postaje teža i toplija za oko dva stupnja.

Uz pomoć takvih sugestija sustavnim opuštanjem moguće je djelomično utjecati na autonomne procese u tijelu kao što su disanje, protok krvi, regulacija topline i sl. Utjecajem na jedan dio tijela, opuštenost se može proširiti i na ostale dijelove tijela. Prilikom treninga pozornost je usmjerena na tijelo, osoba se orijentira na unutarnja zbivanja, vanjski podražaji gube uobičajenu važnost. Stanje opuštenosti koje se postiže može se usporediti s učinkom spavanja, jer se osoba nakon vježbe osjeća okrijepljeno i odmorno.

Metodu autogenog treninga razvio je početkom 20. stoljeća njemački liječnik, neurolog I. H. Schulz, inspiriran tehnikom hipnoze. Vježbe koje je osmislio nemaju u sebi ničega

mističnoga ili religioznog.



Upotreba opetovanih, monotonih, kratkih i preciznih rečenica upotrebljava se zbog veće samokontrole, pozitivnog utjecaja na tjelesne i mentalne funkcije. Time je moguće povećati otpornost organizma na stres. Pozitivan učinak treninga može se odraziti na različite životne situacije u kojima želimo imati više samokontrole. Nakon dobre uvježbanosti, osoba je u stanju u samo nekoliko minuta svjesno i aktivno vladati vlastitim reakcijama i doživljajima, čime dokazuje da se konstruktivno suočava sa zbivanjima oko sebe i u sebi.

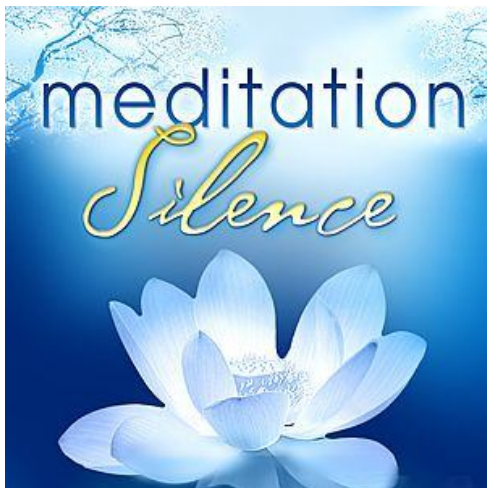
Za uspjeh metode nužno je redovito i dosljedno provođenje vježbi. Iako postoje mnogi priručnici u kojima je opisana tehnika autogenog treninga, preporuča se uvježbavanje pod stručnim vodstvom u manjim ili većim grupama. Prilikom treninga, voditelj na glas izgovara formule, članovi grupe nastoje doživjeti sugerirano. Kako bi se postigli određeni učinci, najvažnije je dovesti se u stanje tzv. pasivne koncentracije koja olakšava otvorenost prema djelovanju sugestija.

Očekivanje trenutačnog rezultata potpuno je nerealno i stvara blokadu. Opuštenost se ne može ostvariti na silu, jer forsiranje stvara napetost koja daje suprotan učinak od željenog. Stoga takva metoda zahtijeva strpljenje, poštovanje vlastitog tempa u kojem teku procesi promjene. Netko će postići određene učinke u prvom tjednu vježbanja, netko tek nakon četiri tjedna, što je vrlo individualno. Potrebno je svakodnevno vježbati dva do tri puta na dan po desetak minuta, tako da se u mislima, od riječi do riječi ponavljaju formule, po strogo određenom redosljedju. Iskustva ostalih članova grupe, njihova povratna informacija o eventualnim poteškoćama može pomoći u daljnjoj motivaciji i u ustrajnosti unatoč početnim neuspjesima. Prednost autogenog treninga može biti i u činjenici da osoba aktivno radi na sebi, a da pritom ne mora iznositi osobne probleme.

Kako je riječ o djelotvornoj metodi, pojedine sugestije mogu imati i negativne učinke na senzibilnije osobe (pojačano lupanje srca, vrtoglavica ili znojenje). Stoga autogeni trening nije preporučljiv osobama koje pate od teških anksioznih ili depresivnih stanja ili

koje su sklone psihotičnim reakcijama. Ako osoba boluje od neke somatske bolesti, potrebno je prije uključivanja u trening, koji nije pod medicinskim vodstvom, posavjetovati se s liječnikom kako bi se spriječile moguće neželjene posljedice. Općenito rečeno, autogeni trening pomaže u uravnoteženju tijela i uma, u savladavanju unutarnje napetosti i u boljem nošenju sa svakodnevnim stresom. Ako želite ostvariti veću samokontrolu i time utjecati na poboljšanje kvalitete svog života, naučite ovu provjerenu i učinkovitu metodu.

SVRHA VJEŽBANJA



Autogeni trening je izuzetno učinkovita, posve prirodna, znanstveno utemeljena metoda opuštanja, unapređivanja vlastite kvalitete življenja te snažnog jačanja samoizlječujućih duševnih i tjelesnih snaga, koju je tridesetih godina prošlog stoljeća majstorski osmislio njemački neurolog Johannes Heinrich Schultz (1889.-1970.). U uspješnost te nadasve jednostavne, a univerzalno primjenjive tehnike rada na sebi, dostupne praktički svima, uvjerali su se do danas milijuni zadovoljnih vježbača, diljem svijeta.

Autogeni trening se uči u grupama ili pojedinačno, a može se uspješno savladati za svega nekoliko tjedana. Ciljanim stvaranjem predodžbi te nadasve moćnim autosugestivnim djelovanjem, potpuno spontano dolazi do blagotvornog utjecaja na duh i tijelo, točnije, do nadasve ugodnog i dubokog, okrepljujućeg opuštanja, a time i do preveniranja ili suzbijanja već nastalih psihičkih ili psihosomatskih poremećaja zdravlja, uzrokovanih stresom. Drugim riječima, potpuno popuštanje napetosti i oslobađanje od negativnih emocija očituje se u zamjetnom povećanju duševne i tjelesne svježine,

poboljšanju zdravlja, radnih i stvaralačkih sposobnosti, a time i kvalitete i radosti življenja.

Autogeni trening mogu podjednako uspješno primjenjivati i potpuno zdrave i bolesne osobe, kako u cilju relaksacije, rekreacije i promjene stila življenja, tako i pri suzbijanju svih oblika ovisnosti i fobija te tjeskobe, depresije, nesanice, glavobolje, zubobolje, ostalih tjelesnih boli, povišenog krvnog tlaka, probavnih smetnji, anoreksije, bulimije te mnogih drugih smetnji i poremećaja zdravlja. Pritom je bitno uvijek imati na umu da nikada ne isključuje, već samo skladno nadopunjava sve klasične metode liječenja.

Primjer vježbe

Zauzimanje udobnog sjedećeg ili ležećeg položaja:

Ove će mi vježbe sigurno uspjeti. Tijekom vježbanja odbacit ću sve što me zasmeta!

Opuštanje mišića u zauzetom položaju: Osvještavanje opuštenosti svih mišića ruku, nogu, leđa, trbuha, prsa, ramena, vrata, lica. Kapci su ugodno teški. Slijede sugestije (gesla):

Mir, potpuni mir!

1. (TEŽINA) Moja desna ruka je potpuno, ugodno teška! (6 x)

Mir, potpuni mir!

2. (TOPLINA) Moja desna ruka je potpuno, ugodno topla! (6 x)

Mir, potpuni mir!

3. (DISANJE) Dišem! (6 - 12 x)

Mir, potpuni mir!

4. (SRCE) Moje srce kuca mirno (snažno) i ritmično! (6 x)

Mir, potpuni mir!

5. (TRBUH) Trbuhom mi struji ugodna toplina! (6 x)

Mir, potpuni mir!

6. (ČELO) Čelo je ugodno svježje! (6 - 12 x)

Mir, potpuni mir!

Zadržavanje u autogenom stanju te osvježavanje opuštenosti i relaksacije. Alternativne pozitivne sugestije... općenite:

Uspjet ću! ...ili: Svakog dana sve više napredujem! ...ili: Danas osjećam mir i radost u duši!

...ili prema specifičnim, konkretnim potrebama, vezane uz želje i planove u neposrednoj budućnosti te priželjkivano psihofizičko stanje po završetku vježbanja!

Mir, potpuni mir!

Odluka o prekidu vježbanja: Ili spontani prelazak u san ...ili u vremenu, koje je potrebno, aktiviranje mišića ruku, nogu, protezanje i tek na kraju, otvaranje očii! Ostajanje tako 30 sekundi!

Autogeni trening je vrsta samohipnoze. Kroz svakodnevno vježbanje tehnike autosugestije, može se doći do opuštanja. Onaj koji vježba, sam sebe dovede u stanje unutrašnjeg mira, nastupe osjećaji težine i topline.

Takvo stanje mira, dovodi do velike dobrobiti, tijelo i duša se uzdižu, a zablokirana energija počne opet proticati.

Nakon dugogodišnjih, sistematskih teorijskih istraživanja i bezbrojnih praktičnih pokušaja i iskustava sa hipnozom i samohipnozom, svestrani liječnik opće medicine, kožnih i živčanih bolesti, J.H. Schultz, razvio je autogeni trening.

Njegovo djelo "Autogeni trening- koncentrirano samoopuštanje" i k tome pripadajuća "Knjiga vježbi za autogeni trening" nastala 1932., a objavljena 1935. Od tada je izašla u mnogobrojnim izdanjima.

Ta je knjiga trebala bolesnim kao i zdravim ljudima opisati i približiti autogeni trening kao pomoć u prevladavanju teškoća.



Svakodnevna napetost i opterećenja kroz

duži vremenski period, štetno djeluju na tijelo i psihi. Autogeni trening omogućuje opuštanje tijela, ali i psihe.

Riječ "autogeni" dolazi iz grčkog, a znači "samovodeći". Trening ukazuje na potrebne vježbe. Cilj tih sistematskih vježbi je opuštanje koje postizemo kroz koncentraciju i autosugestiju. Za razliku od hipnoze, koju provodi liječnik hipnotizer, autogeni trening se provodi bez djelovanja drugog izvana. Sve se svodi na samostalnost vježbača. Učitelj kojeg vježbenik treba, ne preuzima ulogu hipnotizera, on samo uči kako pronaći vlastiti put i samostalno ga provesti.

Vježbenik kod autogenog treninga može izvježbati i naučiti, kako sačuvati snagu i ojačati je, a time unaprijediti svoje tjelesno i duševno zdravlje i tako postići unutrašnju ravnotežu.

Autosugestijom se mogu po Schultzu postići slijedeća opuštajuća stanja:

1. težina udova- opustite mišiće u svojim ramenima i nogama, pa kad ste potpuno opušteni osjetite na ugodan način svoju težinu.
2. toplina udova- kad su mišići opušteni opuste se i krvni sudovi i cijelo naše tijelo postaje bolje prokrvljeno i osjećamo ugodnu toplinu.
3. miran rad srca- srce mijenja svoju frekvenciju, čak "nervozna" srca kucaju mirno i ravnomjerno, pumpanje se poboljšava.
4. smirenje disanja- disanje ide samo po sebi. Umjesto često prakticiranog plitkog disanja iz prsa, dolazi disanje iz trbuha, pa si tijelo samo uzima zrak koji treba.
5. toplina tijela- kad je disanje opuštenije i lakše, oslobađamo se grčeva u trbuhu, protok krvi se poboljšava u cijelom tijelu, te se tijelo ispunjava ugodnom toplinom.

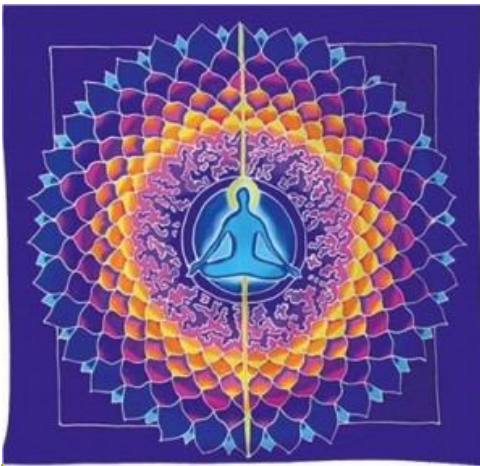
Formatted: Font: (Default) Arial, 12 pt, Font color: Gray-80%

6. hladno čelo- kad je ostatak tijela dobro opskrbljen krvlju, pa kada nema unutrašnjih napetosti ni tjelesnih ni psihičkih, koje bi preplavile krvlju glavu, imamo hladno čelo i glava nam je lagana.

Da bi autogeni trening mogao pripomoći ozdravljenju, mora se sistematski i dugo prakticirati. Ne mogu se očekivati rezultati preko noći.

Autogeni trening pozitivno mijenja stav prema životu i samom sebi, a kad netko jednom navježba i nauči pravila, neće se više htjeti toga odreći.

Znamo da su mnoge današnje bolesti prouzročene duševnim putem, dakle psihosomatskog su porijekla. Isto tako znamo, da tijelo i duša idu u paketu i da su povezani, ali i da utječu jedno na drugo. Ako vodimo brigu o duši, automatski pozitivno djelujemo na tijelo.



Istraživanja su pokazala da svakodnevnim autogenim treningom pozitivno i preventivno utječemo na imunološki sustav. Prijelomi kostiju brže zacjeljuju, jer je prokrvljenost bolja. Slijepima autogeni trening daje veću unutrašnju sigurnost. Govorni poremećaji, osobito mucanje se autogenim treningom ispravljaju. Pjevači mogu postići opuštanje glasnica. U psihoterapiji djeluje dobro na neke oblike neuroza i anksioznosti. Svi poremećaji prehrane, se također mogu izlječiti autogenim treningom. Iznimno dobri rezultati postignuti su kod odvikavanja od pušenja.

Kako možemo pristupiti vježbanju?

Uzet ćemo vježbu težine. Cilj te vježbe je opuštanje mišića, koji pokreću, mislimo pritom na mišiće udova. Dešnjaci započinju sa desnom, a ljevaci s lijevom rukom.

Formatted: Font: (Default) Arial, 12 pt, Font color: Gray-80%

Važno: vježbu moramo uvijek započeti s istom rukom!

Kad bi započeli prvo s jednom, pa drugi puta s drugom, uspjeh bi izostao.

Formula za dešnjake glasi: " Desna ruka je potpuno teška ".

Formula za ljevake glasi: " Lijeva ruka je potpuno teška ".

Tu formulu u mislima izgovaramo našim unutarnjim glasom. Pustite svom unutarnjem glasu u ravnomjernom taktu, izgovaranje formule više puta. Pritom si fiksiramo tu formulu sve do onog trenutka, kad nam ona izgleda kao da je napisana velikim štampanim slovima.

Cilj vježbe je usmjeravanje koncentracije na stvarnu težinu ruke, na njenu vlastitu težinu. Kod sportaša se za istu vježbu može uzeti i noga. Ponekad se može težina prvo osjetiti u suprotnoj ruci. To je zbog međusobne povezanosti udova, pa se težina s jedne ruke može prenijeti na drugu.

Nakon 10 dana vježbanja, ta se težina može osjetiti u svim udovima i to se dogodi spontano. To je takozvana generalizacija.

Onda slijede formule: " Obadvije ruke su posve teške ". Ili " Ja sam cijeli posve težak ". Pritom trebamo pronaći vlastiti ritam vježbanja. Ako osjetimo pad koncentracije, prebacujemo se na formulu: "Potpuno sam miran i opušten ".

Vježba se mora prekinuti, u slučaju da nam umirujuća formula zakaže. Moramo se "Vratiti natrag".

"Vratiti se natrag" se može pomoću slijedećih formula: "Ruka čvrsto", "Diši duboko!" i "Otvori oči!". Sve to moramo izgovoriti unutrašnjim glasom, naglašavajući pojedine slogove, slično budilici.

Oprez: iza svake vježbe se treba vratiti natrag.

Izvor: Osvrt.com

autogeni, trening, tehnika, opuštanja, zdravi, život, stres, psihosomatske , bolesti, depresija