

Autogenní trénink

Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský nervový lékař prof. J. H. Schulz. Využil jednak některých prvků jogínských, jednak poznatků získaných s používáním hypnózy. Při autogenním tréninku nejde o hypnózu, ale pouze o využití některých podobných psychologických.

Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění

- přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu
- po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností
- působí na příznaky, neodstraňuje příčiny napětí, ani příčiny organických nebo neurotických poruch

Relaxace znamená uvolnění svalstva, které umožňuje na základě fyziologických souvislostí navodit klid duševní a současně uklidnit a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů.

Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. **Relaxovaný stav zvyšuje její účinek.** Cvičení, která se provádějí třikrát denně, jsou propracována v přesný systém, který má svůj nižší a vyšší stupeň. K dosažení praktických výsledků plně stačí cvičení nižšího stupně. **Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení nácviku:**

- pocit tíhy
- pocit tepla v končetinách
- pocit vnímání klidného dechu
- pocit pravidelného tepu srdce
- pocit tepla v břiše a chladu na čele

Po zvládnutí všech šesti standardních cvičení si můžete vytvářet další vhodné "formulky" podle vlastní potřeby. Cvičení jsou na odstraňování konkrétních obtíží nebo mohou napomáhat dosahování žádoucích vlastností (př. tréma, nevhodné návyky, nespavost, sklopený zrak, mnoucí ruce, nervozita a další).

Nedůležitější je důvěřovat sobě a chtít změnit to, co mi vadí, ať už je důvod jakýkoliv.

Kurz je jednodenní.