

Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Po dokonalém nacvičení umožňuje rychlé autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností.

Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský lékař prof. J. H. Schulz. Využil jednak některých prvků jogínských, jednak poznatků získaných s používáním hypnózy. Základní principy autogenního tréninku jsou dva: relaxace a koncentrace. Relaxace znamená uvolnění svalstva. Toto svalové uvolnění 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 pravidelně provádějí, jsou propracována do přesného systému, který se skládá ze šesti bodů. Patří k nim nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Na tato cvičení lze v případě potřeby navázat používáním vhodně vytvořených individuálních formulek. Je to krátká věta, neobsahující zápor, kterou chceme pracovat na své změně, vyrovnanosti či odhodlání. Např.: Jsem klidná. Jsem dobrá matka. Střízlivost je výhodná. Žiji zdravě. Cigarety jsou mi lhostejné. Formule mají být pozitivní, povzbuzující, nikoliv negativní a potlačující. Cvičí se optimálně jednou denně, nejlépe ve stejnou dobu. Pravidelnost se pro nácvik považuje za významnou. Poloha vleže je vhodná v soukromí, případně před spánkem (v tom případě vynecháme závěr). Varianta pro sedící, hodící se kamkoliv: sedneme si rovně a pohodlně, chodidla se dotýkají země, ruce na stehnech nebo volně podél těla.

AUTOGENNÍ TRÉNINK

Položím se rovně a pohodlně na záda, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, nohy natažené, mírně od sebe. S výdechem zavírám oči. (varianta pro sedící: Sedneme si rovně a pohodlně, chodidla se dotýkají země, ruce na stehnech nebo volně podél těla.)

Mám před sebou deset minut, které patří jenom mně a nikdo nemá právo mě rušit. Všechny zvuky, které přicházejí zvenku a nesouvisejí s cvičením, jsou mi lhostejné.

Soustředím pozornost na svůj dech. Pozoruji, jak se nádechy střídají s výdechy. Všechno napětí s výdechem vypouštím z těla ven. Pokud přicházejí nějaké myšlenky, nevšímám si jich, tak jak přišly, nechám je zas odejít. Případně jim mohu říci důrazné stop.

Tíha. Zvolená ruka (u praváků pravá, u leváků levá) je těžká. Od ramene přes loket, předloktí až do konečků prstů - tíha. Druhá ruka je těžká. Rameno, loket, předloktí až do konečků prstů - tíha. Zvolená noha je těžká. Od kyčle, přes koleno, lýtko až do konečků prstů - tíha. Druhá noha je těžká. Kyčel, koleno, lýtko až do konečků prstů - tíha. Celé moje tělo je příjemně těžké. Je to pocit, jakoby mě silný magnet přitahoval k zemi. Tíha.

Tepló. Zvolená ruka je teplá. Od ramene přes loket, předloktí až do konečků prstů se má ruka plnit příjemným hřejivým pocitem - tepló. Druhá ruka je teplá. Rameno, loket, předloktí až do konečků prstů - tepló. Zvolená noha je teplá. Tepló se šíří od kyčle přes koleno, lýtko až do konečků prstů - tepló. Druhá noha je teplá. Kyčel, koleno, lýtko až do konečků prstů - tepló. Celé moje tělo je příjemně prohřáté. Mohu si pomoci představou, že ležím na písčné pláži a sluneční paprsky ohřívají kůži na celém mém těle. Tepló.

Tíha, teplo, klid a uvolnění.

Sleduji svůj dech. Nádech se pravidelně střídá s výdechem. Můj **dech i tep** je klidný a pravidelný. Moje srdce bije klidně, silně (pozor u kardiaků) a pravidelně. S každým nádechem jsem zdravější. S každým nádechem jsem připravenější bojovat s překážkami.

Klid, tíha, teplo, klidný tep a dech.

Uprostřed mého těla, **uvnitř břišní dutiny** jakoby se rozehřívala moje sluneční baterie a naplňuje příjemným hřejivým pocitem vnitřek mého těla. Teplo příjemně proudí.

Na čele pocítím závan chladného vánku. Moje čelo je chladné, průzračně čisté, jako z křišťálu.
Chladné čelo.

Svým vnitřním hlasem si několikrát zopakuji svou pozitivní formulku. (Je to krátká věta, neobsahující zápor, kterou chci pracovat na své změně, vyrovnanosti či odhodlání. Např.: Jsem klidná. Jsem dobrá matka. Střízlivost je výhodná. Žiji zdravě. Cigarety jsou mi lhostejné.)

Klid a uvolnění.

Tíha, teplo, klid a uvolnění.

Naše cvičení bude pomalu končit. Obrátím pozornost na dech. Až vstanu, budu odpočatá jako po dlouhém, posilujícím spánku. Uvědomuji si, kde se mé tělo teď a tady dotýká podložky. Mohu zahýbat konečky prstů, napnout a povolit svaly. S nádechem otevírám oči.

Protáhneme se, vyklepeme ze sebe tíhu, abychom ji nenosily celý den s sebou, a dobrý den!