

Trening autogenny Schultza z elementami autosugestii

Celem treningu autogenego Schultza jest uzyskiwanie stanu wewnętrznego spokoju i psychicznego odprężenia poprzez rozluźnienie mięśni kostnych i naczyń krwionośnych, i przestrojenie na wolniejszy rytm pracy własnego organizmu. Trening przebiega przez szereg etapów; ćwiczy się najpierw pierwszy etap, aż do jego całkowitego opanowania, po czym dopiero należy przejść do następnego. Opanowanie każdego z etapów może trwać kilka tygodni systematycznego ćwiczenia. Ważną zasadą jest, by niczego nie wymuszać, niczego nie robić na siłę - poddawać się swoim sugestiom i czekać cierpliwie i biernie na to, aż organizm sam zareaguje na wyobrażenia.

Usiądź wygodnie w fotelu, w pozycji półleżącej. W pomieszczeniu może panować półmrok. Oprzyj głowę na podglówku, ręce na poręczach. Ręce zegnij lekko w łokciach. Nogi postaw swobodnie na podłodze, nie krzyżując ich. Możesz także się położyć na łóżku lub kanapie, podkładając małą poduszkę pod głowę. Ułóż się swobodnie i wygodnie. Przymknij oczy.

Etap 1: Rozluźnienie mięśni poprzez wywoływanie wrażenia "ciężkości".

Skoncentruj się na wrażeniach płynących ze swoich rąk i nóg. Zaczynaj od swojej prawej ręki, i wyobraź sobie "moja prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka". Powtórz te zdanie 5-6 razy.

Następnie powtórz raz "jestem spokojny/a", starając się wczuwać w ten spokój.

Teraz wyobraź sobie, że twoja lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka - podobnie powtórz 5-6 razy zdanie "moja lewa ręka jest ciężka" i raz "jestem spokojny/a". Powtórz te same ćwiczenie ze swoją prawą nogą i z lewą nogą. Nie zmuszaj się do wrażenia ciężkości - bądź bierny, pozwalaj swoim rękom i nogom samym stawać się ciężkimi.

Możesz sobie pomagać wyobrażając sobie, jak ziemia je przyciąga, jak nie możesz ich oderwać. Po jakimś czasie ćwiczenia, wrażenie ciężkości zacznie się generalizować i poczujesz, że całe twoje ciało jest ciężkie.

Etap 2: Rozluźnienie napięcia naczyń krwionośnych poprzez wywoływanie wrażenia "ciepła".

Gdy już wywołasz wrażenie ciężkości w swoim ciele, powróć do prawej ręki i zacznij sobie wyobrażać "moja prawa ręka jest ciepła", powtarzając sugestię 5-6 razy. Przed przejściem do lewej ręki powtórz "jestem spokojny/a". Powtórz te same ćwiczenie ze swoją prawą nogą i lewą nogą. Żeby wywołać wrażenie ciepła trzeba dłużej ćwiczyć i dłużej czekać, niż przy wywoływaniu wrażenia ciężkości.

Etap 3: Wywoływanie wrażenia ciepła w okolicy splotu słonecznego. Gdy już udało ci się wywoływać uczucie ciepła w rękach i nogach (przy systematycznym ćwiczeniu może to potrwać kilka tygodni), zacznij podczas relaksu dodatkowo skupiać się na okolicy splotu słonecznego, pomiędzy końcem mostka a pępkiem. Powtarzaj sugestię "okolica splotu słonecznego jest ciepła" lub "mój splot słoneczny jest promiennie ciepły" albo "z mojego splotu słonecznego płynie strumień ciepła", przeplatając ją jak poprzednio sugestią "jestem spokojny/a".

Etap 4: Zwalnianie rytmu pracy serca i oddechu. Pomocne dla tego ćwiczenia może być najpierw "nauczenie się" pracy własnego serca poprzez położenie ręki na klatkę piersiową w jego okolicy i wyczuwanie jego bicia. Gdy już opanowałeś umiejętność wywoływania wrażeń ciężkości i ciepła, kolejnym krokiem w relaksie będzie powtarzanie sobie sugestii "moje ciało jest ciężkie, ciepłe", "serce pracuje zupełnie spokojnie, oddech podnosi się, opada jak okręt na spokojnym morzu", "oddech mój jest zupełnie spokojny", "oddycha mi się lekko i spokojnie". Nie staraj się regulować swojego oddechu na siłę - leż biernie, pozwalając swojemu organizmowi oddychać

Etap 5: Uzyskiwanie wrażenia chłodnego czoła. Po wprowadzeniu się w stan głębokiego odprężenia dołącz kolejną sugestią "czoło moje jest chłodne", "moje czoło jest przyjemnie chłodne". Możesz sobie pomóc wyobrażając sobie lekki powiew chłodnego powietrza na czole.