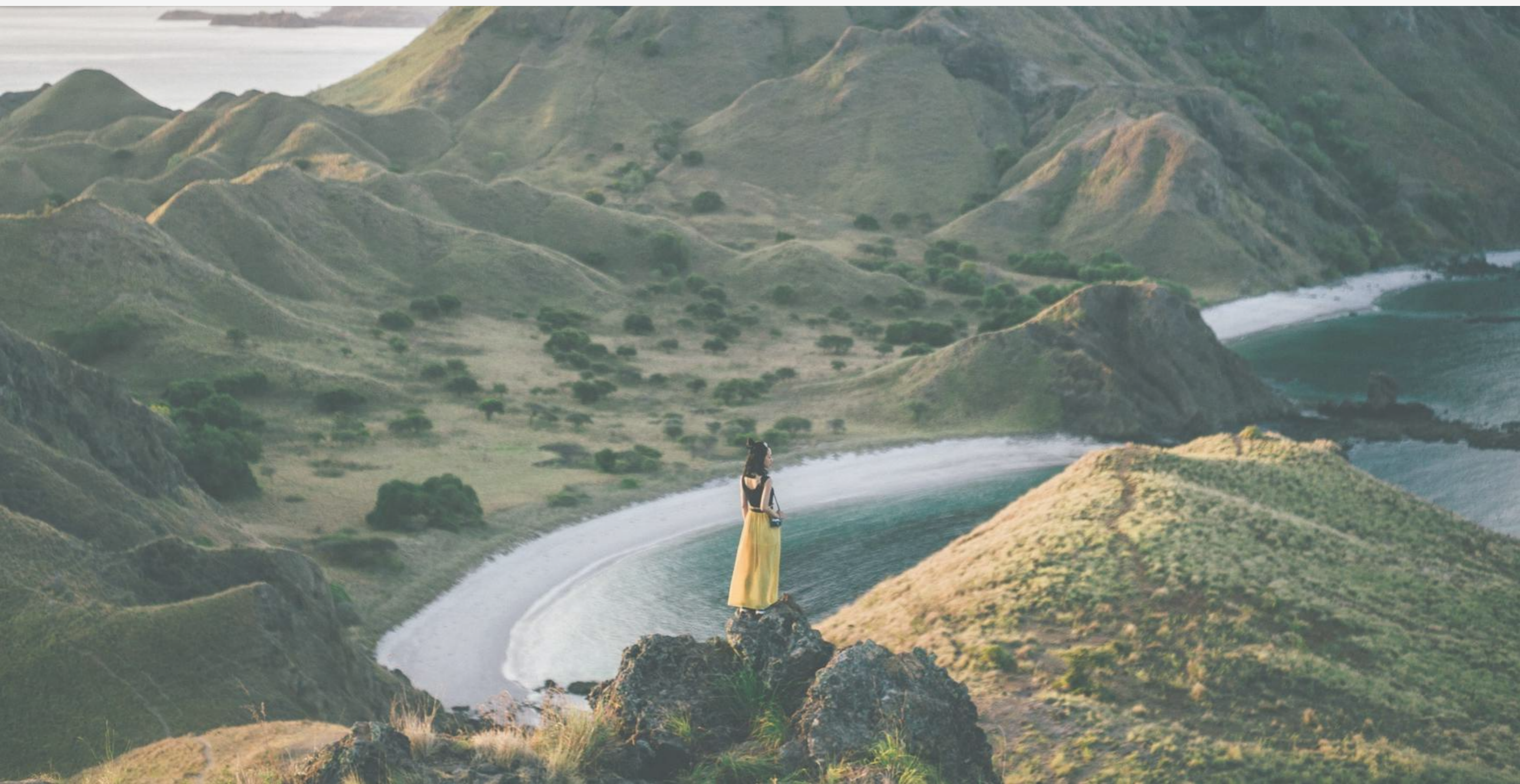


TRENING
AUTOGENNY -
UWOLNIJ SIĘ OD
STRESU

PRAKTYCZNY PORADNIK



TRENING AUTOGENNY - JAK WYGLĄDA I CZEMU SŁUŻY

Trening autogenny to sposób na samodzielne uzyskanie stanu głębokiego rozluźnienia i relaksu. Dzięki pomocy systematycznych i prostych ćwiczeń, można uzyskać poprawę samopoczucia, polepszyć samoakceptację, zniwelować skutki stresu, czyli osiągnąć równowagę zewnętrzną.

Trening autogenny, jak również joga uruchamia mechanizmy samoregulacji organizmu. Układ vegetatywny może wrócić do naturalnej równowagi. Nie wiąże się on jednak z żadnymi przekonaniem i ideologią, filozofią czy światopoglądem.



Z treningiem ściśle związane są pozycja ciała i stan umysłu. Pozycja ciała pomaga przy pojawieniu się stanu alfa (umownie stan alfa moglibyśmy nazwać czymś, co jest na pograniczu jawy i snu, na pograniczu pobudzenia i medytacji. Stan ten jest bardziej kreatywny i twórczy. To nieco bardziej subtelna częstotliwość naszego mózgu i całego układu nerwowego. Ćwicząc różne techniki relaksacji stopniowo, coraz częściej czujesz się rozluźniony i dostrzegasz harmonię).

Stan ten występuje przy głębokim relaksie. Przyjmowana jest wtedy pozycja, w której umysł ma łatwość wchodzenia w stan alfa. Umysł wprowadzony zostaje w stan koncentracji na uczuciach i komendach płynących z ciała, a wtedy znajduje się w stanie podatności na autosugestie. Pojawiają się przy tym charakterystyczne odczucia tj: ciepło, zimno, ciężar poszczególnych części ciała. Na tym etapie treningu celem jest nauczenie się możliwie jak najszybszego wchodzenia w stan głębokiego relaksu i przywoływania go w chwilach, gdy potrzebna jest szybka regeneracja czy koncentracja w sytuacjach stresowych. Dzięki temu codzienna gonitwa myśli, czy też ciągła praca intelektualna, zostaje wyciszona, zatrzymana a ciało ma możliwość do szybszej regeneracji.

Następnym etapem jest medytacja autogenna. Polega ona na tym, że ćwiczący przebywając w stanie głębokiego relaksu może skonfrontować się z swoimi konfliktami i postawić im czoła.

Trening ten może pomóc przy mobilizacji sił odpornościowych organizmu, korzystnie wpływa na poprawę stanu zdrowia w chorobach psychosomatycznych i może np. zmieszać uczucie lęku przy chorobach serca, czy też łagodzić wrzody żołądka, a także wspomaga psychoterapię. Pomaga radzić sobie z lękiem i stresem wynikłym z różnych sytuacji dnia codziennego oraz w nagłych wypadkach. Pamiętać jednak należy, że choć dzięki treningowi możemy mieć głębszy wgląd w siebie, nie zastąpi on światopoglądu, nie wypełni braku celów, czy też poczucia wartości w życiu.