

## Trening autogenny Shultza - instrukcja do ćwiczeń

Przyjmij jedną z czterech pozycji: leżąca, półleżąca w fotelu, wóznicy lub stojącej. Nie krzyżuj kończyn. Pod głowę możesz położyć poduszkę. Ogranicz dopływ bodźców z zewnątrz (cisza lub muzyka w tle, przymknięcie oczu, wyłączenie telefonu, lekkie zaciemnienie, miejsce powinno być przewietrzane z temperaturą ok 20°). Każdą z grup ćwiczeń należy trenować przez 2 tygodnie, 2-3 razy dziennie. Do następnej grupy przechodzimy, kiedy uzyskamy oczekiwany efekt. Każda grupa po 3-5 minut. Po treningu nie wstawaj nagle, chwilę poleż. Najlepsze momenty do ćwiczenia: wczesny ranek, po obiedzie, po kolacji, tuż przed zaśnięciem. Ważne, aby sugestie wypowiadać jakby biernie, nie robić tego "na siłę". Ważne jest pozytywne nastawienie do ćwiczeń. Podczas treningu pozostań **BIERNY**, koncentruj się na wrażeniach i sugestiach.

Ćwiczenie kończymy odwołaniem stanu relaksacji poprzez energiczne wezwanie: "**Wyprężyć ręce, oddychać głęboko, otworzyć oczy**".

### 1. Ćwiczenie wywoływania uczucia ciężkości. Powtarzaj:

"prawa ręka jest ciężka" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"lewa ręka jest ciężka" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"prawa noga jest ciężka" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"lewa noga jest ciężka" 6x  
"jestem spokojny/a"

### 2. Uczenie się odczuwania i wywoływania uczucia ciepła płynącego z organizmu:

"prawa ręka jest zupełnie ciepła" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"lewa ręka jest zupełnie ciepła" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"prawa noga jest zupełnie ciepła" 6x  
"jestem spokojny/a"  
"lewa noga jest zupełnie ciepła" 6x  
"jestem spokojny/a"

### 3. Wywoływanie ciepła w okolicy splotu słonecznego

"splot słoneczny jest promiennie ciepły, jestem spokojny/a" - powtórzenie kilka razy

### 4. Zwalnianie oddechu

"serce bije zupełnie spokojnie" - kilka razy  
"jestem spokojny/a"

### 5. Uspokajanie rytmu pracy serca

"oddycha mi się lekko i spokojnie" - kilka razy  
"jestem spokojny/a"

### 6. Ćwiczenie w uzyskiwaniu wrażeń chłodnego czoła

"moje czoło jest przyjemnie chłodne" - kilka razy  
"jestem spokojny/a"

Po wyćwiczeniu powyższych umiejętności możemy wprowadzać formułki autosugestii np. "Palenie papierosów jest mi obojętne", "Alkohol jest mi obojętny", "Jest mi obojętne, czy ludzie zwracają na mnie uwagę", "Potrafię postawić na swoim", "Jestem nastawiony przyjaźnie do ludzi". Możemy tworzyć własne sugestie.

Na podstawie:

Siek S. (1990) *Treningi relaksacyjne.*, Warszawa: ATK.

Kratochvil S. (2003), *Podstawy psychoterapii*, Poznań s. 192-199.