



Stručně o autogenním treninku

Náš současný život se vyznačuje tím, že jsme ve velké míře vystavováni **stresu**. Stres (a tím i úzkost a strach) způsobuje v těle **napětí**, které, působí-li dlouhodobě, může vést k psychosomatickým (tj. tělesným, které mají příčinu v duševní oblasti) a jiným poruchám. Podobné důsledky má i trvalé potlačování citů a spontánních reakcí. Takovéto trvalé napětí v těle si mnohdy ani nedokážeme uvědomit. K tomu, abychom se cítili dobře a předcházeli nemocem, nám může dopomoci mimo jiné i umění uvolňovat napětí v těle a zbavovat se stresu. Jednou z možností je autogenní trénink.

Autogenní trenink je psychoterapeutická metoda, která patří do oblasti metod relaxačně koncentračních (podobně jako hypnóza, jóga, progresivní relaxace, meditace atd.). Je to jedna z hlavních relaxačních léčebných metod, při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a ke zmírnění popř. odstranění příznaků napětí a neklidu. Na vysvětlenou: relaxace = uvolnění, koncentrace = soustředění, autogenní (autos = sám, genos = původ) znamená pocházející ze sebe, vznikající ze sebe. Při autogenním treninku jde tedy o **vědomé navození si stavu vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění**. Odtazením a izolací od vnějšího světa se dospívá ke stavu niterného ponoření se do sebe, podněty z vnějšku jsou vnímány jen oslabeně a přestávají působit rušivě, přičemž **již jen tento stav sám o sobě působí blahodárně na celý organismus**. Navíc dalších žádoucích účinků je možné dosahovat cestou autosugesce, sebeovlivnění pomocí myšlenek a představ, vizualizací, na které se můžeme při autogenním treninku soustředit, a které pak ovlivňují psychiku a celý organismus. Relaxovaný stav a vnitřní pohroužení stupňují účinek takového sebeovlivňování. Způsobů, jak dosáhnout relaxovaného stavu a současně dosáhnout koncentrace, je mnoho, používají se i prvky mentálních cvičení známých z jógy, pracuje se s představivostí, zaměřením na tělové pocity apod.

Cílem nácviku autogenního treninku je naučit se uvolňovat napětí v těle a přeladovat zaměření psychiky. Podmínkou úspěchu je pravidelnost a vytrvalost. A jedna zajímavost, paradox: nejlépe Vám autogenní trenink půjde tehdy, když se o to nebudete snažit 😊. Skutečně - každé úsilí, snaha o co nejlepší „výkon“, tedy o co nejhlubší uvolnění, takovéto uvolnění naopak blokuje.

Pravidelné cvičení autogenního treninku již samo o sobě vede ke snížení napětí a k uklidnění, mnohdy dokáže plnohodnotně nahradit užívání uklidňujících léků (a samozřejmě: bez dalších nežádoucích účinků), přičemž autogenní trenink můžete „užívat“ každodenně a bez rizika vedlejších účinků. Autogenní trenink se dá použít u všech lidí, kteří o něj projeví zájem a tento zájem udrží po dobu nutnou k osvojení si některého z relaxačních postupů. Vhodný je zejména pro lidi trpící nízkým sebevědomím, trémou, úzkostnými stavy apod. Autogenní trenink je velmi dobrou pomůckou pro vnitřní zklidnění a psychické posílení.

Autogenní trenink a vůbec všechny takové postupy, směřující k psychickému uvolnění mají něco společného: objektivně se tento proces projevuje snížením elektrického potenciálu mozku (tedy charakteristika měřitelná elektroencefalografem - EEG) na úroveň tzv. alfa vln (7 až 14 Hz). Tato úroveň mozkových rytmů, charakteristické pro tzv. **stav změněného vědomí** má mnoho psychologických souvislostí, mimo jiné i s kreativitou, představivostí, sebepoznáním, prevencí závislostí apod.