

# **Autogeni trening - Potpuno ugodno opuštanje**

## **Učenje opuštanja za bolji, sretniji i zdraviji život**

Autogeni trening je tehnika ublažavanja anksioznosti i stresa.

Autogeni trening sastoji se od vježbi kojima se putem autosugestije pomaže tijelu u opuštanju.

Vježbanje se sastoji od 6 vježbi kojima se ponavljanjem jednostavnih rečenica i stvaranjem predodžbi sugerira težina, toplina, ravnomjerno disanje, ravnomjerni rad srca, toplina trbuha i svježina čela.

Autogeni trening je tehnika medicinskog opuštanja koju je razvio njemački psihijatar Johannes Schultz i prvi put ju je objavio 1932. godine. Tehnika uključuje svakodnevno vježbanje, triput dnevno, koje traje oko 10-15 minuta, obično ujutro, u vrijeme ručka, i na večer. Tijekom svake serije vježbi vježbač će ponoviti niz slikovnih predodžbi ili vizualizacija koje ga uvode u stanje opuštanja. Svaka serija vježbi može se vježbati u izabranom položaju (npr. ležeći položaj, sjedeći položaj, položaj kočijaša itd.). Tehnika se može koristiti za ublažavanje mnogih psihosomatskih poremećaja koje izaziva stres.

Autogeni trening (AT) je vrlo djelotvoran i opsežan terapijski sustav koji obuhvaća i duševnu i tjelesnu komponentu zdravlja. AT vas uči vještinama koje omogućavaju vježbačima iskorištavati njihove vlastite kapacitete za samoliječenje i samousavršavanje.

Autogeni trening vraća ravnotežu između aktivnosti simpatičkog (borba ili bijeg) i parasimpatičkog (odmor i probava) autonomnog živčanog sustava. To ima važan učinak na zdravlje, jer parasimpatička aktivnost potpomaže probavu i pokrete crijeva, snižava krvni tlak, usporava otkucaje srca, te poboljšava funkcije imunog sustava.

Osnovne vježbe AT-a čini niz jednostavnih vježbi o tjelesnoj svjesnosti i opuštanju, čija je namjena isključenje tjelesnog sustava 'borba ili bijeg' koji je povezan sa stresom i uključenje tjelesnog sustava 'odmor i opuštanje'. Osnovne vježbe AT-a su jednostavne mentalne vježbe koje omogućavaju vježbaču da uđe u duboko stanje opuštenosti i da osjeti ublažavanje negativnih učinaka stresa.

Tijekom treninga vježbač ima priliku učiti i doživjeti pasivnu koncentraciju, stanje pozorne, ali odvojene svjesnosti koje omogućí vježbaču da probije začarani krug prekomjernog stresa, bez obzira na njegovo porijeklo.

Jednom naučene, ove vježbe AT-a formiraju doživotnu vještinu koja može postati dio zdravog načina življenja. One ne zahtijevaju posebnu odjeću ili neugodne stavove tijela.

Koje su glavne koristi AT-a?

Autogeni trening, kao samostalan tretman može:

- pomoći ljudima prebaciti se iz stanja stresa u opušteno stanje po želji
- smanjiti ili eliminirati tjeskobu i napade panike
- povećati samopouzdanje i samopoštovanje
- značajno poboljšati kvalitetu sna
- smanjiti učestalost napada blage do umjerene depresije
- ponuditi tehniku za samo-osnaživanje i osjećaj veće kontrole svog života
- povećati koncentraciju i pažnju.

AT je vaše osobno prijenosno terapijsko sredstvo. Vi možete vježbati AT skoro bilo gdje – sjedeći na običnoj stolici ili ležeći na podu. Vi ne trebate posebnu odjeću ili opremu i možete vježbati u vašem domu, u uredu, ili vlaku.

Mnogima će osnovni tečaj AT-a zadovoljiti njihove potrebe za snažnom tehnikom samopomoći koju mogu upotrijebiti za ublažavanje stresa, za pronalaženje dublje emocionalne ravnoteže i unutarnje dobrobiti, kao i za poboljšanje njihovog općeg zdravlja.

Većina pacijenata koji dolaze u bolnicu imaju kronične zdravstvene probleme, koji često loše reagiraju na konvencionalne lijekove. Tim pacijentima je stres važan sastavni dio njihove bolesti. Oni su uhvaćeni u 'spiralu simptoma stresa': Stres pogoršava moje simptome. - Moji simptomi pogoršavaju moj stres. I tako, u nedogled.

Najnovija saznanja kažu da je prekomjerni stres jedan od najčešćih uzročnika problema na radnom mjestu, u sportu i u obitelji. Sve više se govori kako je stres uzročnik i mnogih bolesti, od onih najlakših pa do najtežih. Ako stres zaista potiče aktiviranje bolesti, onda treba otkloniti uzrok, pa će posljedice nestati ili biti ublažene. U jednom izvještaju Ujedinjenih naroda navodi se da je "stres postao jedan od najozbiljnijih problema prošlog stoljeća", a nastavlja se i u ovom sadašnjem.

Mnoge metode komplementarne medicine imaju učinak upravo na uzroke bolesti, a ne na posljedice. Shvatiti svoje probleme i naučiti živjeti svrhovitije i korisnije, dakle bolje i kvalitetnije - temeljni je postulat preventivne borbe za zdravlje.

Većina ljudi trebala bi ozbiljno poraditi na promjeni načina razmišljanja ili življenja - ako želi spriječiti bolest ili postići izlječenje. Jednako je važno razviti sposobnost usredotočenja na budućnost.

Autogeni trening mogli bismo svrstati u domenu sugestije - autosugestije. Ustvari, autogeni trening je metoda utjecaja na fizičko tijelo - snagom slikovitog predočavanja, dakle akcijom psihičkog tijela.

Autogeni trening oslobađa čovjeka negativnih emocija i potiče stvaralaštvo pojedinca u svrhu poboljšanja vlastitog zdravlja. On pomaže kod promjena na svim razinama tijela, uma, emocija i duha, što je istinska bit holističkog pristupa u liječenju bolesti suvremenog čovjeka.

Osim toga, dobro je naglasiti, autogeni trening izvanredno je moćno sredstvo prevencije koja može spriječiti nastajanje mnogih bolesti povezanih sa stresom - kao uzročnikom.

Znanstvena istraživanja nepobitno su utvrdila da osobe pod stresom znatno lakše obolijevaju od pojedinaca bez stresa.

Negativne emocije - kao što su bijes, ljutnja, depresija, krivnja i frustracija - slabe ljudski imunološki sustav pa je tijelo podložnije obolijevanju.

Pozitivne emocije - kao što su ljubav, humor, smijeh i stvaralaštvo - čovjeku snaže imunitet, štite ga od bolesti i pomažu mu, kada se pojavi bolest, u bržem ozdravljenju.

Moderni je čovjek zapadne kulture neprekidno izložen stresu i napetosti. Čovjek se ne može uobičajeno koncentrirati na redoviti posao, a da mu kroz glavu neprekidno ne struje i ostale nepovezane, neobične i često uznemirujuće misli.

Jedan jednostavan test koji svatko od nas može isprobati na sebi je jednostavno brojanje od jedan do deset. Pokušajte u sebi brojati od jedan do deset, a da vam istovremeno misli ne odlutaju ni u kojem drugom smjeru, ni na kakav drugi sadržaj. Velika većina ljudi ne može uspjeti u tom jednostavnom testu, jer smo prenapeti i preopterećeni životnim zadacima i problemima.

Autogeni trening se temelji na paralelizmu mišićne i psihičke napetosti odnosno opuštenosti (relaksacije). Mišićna napetost (napetost poprečno-prugastih mišića tijela) uzrokuje i pojačava psihičku napetost, a psihička napetost uzrokuje i pojačava mišićnu napetost. Te dvije napetosti stvaraju začarani krug koji na kraju dovodi do tjelesnih i psihičkih bolesti (psihosomatske bolesti i psihoneuroze).

Međutim, za zdravlje je važniji sljedeći paralelizam: psihička opuštenost uzrokuje i pojačava mišićnu opuštenost, a mišićna opuštenost (relaksacija ili opuštenost poprečno-prugastih mišića tijela) uzrokuje i pojačava psihičku opuštenost. Upravo je taj posljednji mehanizam osnova djelovanja autogenog treninga.

Najveća je poteškoća praktične primjene autogenog treninga, nakon što smo ga naučili na vježbama, sjetiti se u pravom trenutku, tj. u trenutku stresa, opustiti se u konkretnoj životnoj situaciji, npr. nesuglasici sa supružnikom, djetetom, suradnikom na poslu, šefom i sl. Ovdje nam mogu pomoći takozvani preklopnici koji nas mogu uvesti u brzo opuštanje autogenim treningom kada to zahtijeva situacija.

Preklopnici mogu npr. biti: 1. ovdje i sada, 2. disanje (brojanje daha).

## 1. Ovdje i sada

Dva najvažnija pojma u životu jesu: **ovdje i sada**.

Kad god se pojavi neki problem, veliki ili mali, zapitajte se: **Što se to događa ovdje i sada**. Samo je to bitno. O prošlosti ne moramo brinuti, jer ju ionako ne možemo promijeniti. Budućnost će nam donijeti puno lijepih stvari, ali nemoguće ju je predvidjeti. Ono što je bitno je **ovdje i sada**. Treba reagirati i djelovati u skladu s onim što se događa **ovdje i sada**, a ne prema onome što se dogodilo u prošlosti ili prema onome što strahujemo da bi se moglo dogoditi u budućnosti.

Dakle, **dva glavna pitanja** na koja treba obratiti pažnju jesu:

Prvo: **Što se DOGAĐA upravo sada?** A to znači:

Što **RADIM** upravo sada?

Što **MISLIM** upravo sada?

Što **OSJEĆAM** upravo sada?

Kako **DIŠEM** upravo sada? i

Jesam li **OPUŠTEN(a)** upravo sada?

I drugo važno pitanje je: **Što ja ŽELIM upravo sada?**

Najteže u cijeloj priči, kad se čovjek nađe u problemima, je sjetiti se uvijek iznova ovih pitanja, i iskreno na njih sam(a) sebi odgovoriti, a nakon toga kontrolirati svoje disanje, i time vratiti kontrolu nad sobom.

Čovjek u problemima vrti misli oko tih problema i zbog toga je uznemiren, te ne može realno sagledati svoje stanje, kako osobno, to jest svoje misli, osjeća je i slično, tako i stanje oko sebe, to jest odnose s drugim osobama.

Odgovorima na tih nekoliko kratkih pitanja, ovdje i sada, čovjek se vraća trenutnim događajima, zbivanjima, osjećajima, strahovima, i rješava ih onako brzo, kako mu se pojavljuju, te ne gomila u sebi i oko sebe neriješena pitanja i probleme. Preklop na **ovdje** i **sada** potreban je, da bi se čovjek smirio, i realno sagledao svoje trenutno stanje, koje je jedino važno u reagiranju na događaje u sebi i oko sebe.

Odredite si nekoliko aktivnosti prilikom kojih ćete se redovito zapitati gornja pitanja, npr. prije početka svakog obroka ili prije pijenja pića, prije svakog razgovora s bitnom osobom u tvom životu, pri prolasku kroz vrata i sl. Naročito je važno da se zapitate ova pitanja kad se nalazite u stanju akutnog stresa, tjelesnog i duševnog, i ne nalazite izlaz iz 'spirale simptoma stresa'. To može biti bilo koja emocionalna uznemirenost zbog nesuglasica ili sukoba s drugim osobama, kao i zbog vlastitih strahova, nedoumice ili pojačane tjeskobe. Kad god vam ubrzano lupa srce, imate knedlu u grlu, otežano dišete, znojite se u mirovanju, osjećate napetost u tijelu i u duhu, vrijeme je da učinite nešto pozitivno za sebe, a to je da se čim prije opustite, kako tjelesno, tako i duševno.

I zato se pitajte, kad god je to moguće, ovih nekoliko važnih pitanja:

Što se DOGAĐA upravo sada? Što RADIM upravo sada? Što MISLIM upravo sada? Što OSJEĆAM upravo sada? Kako DIŠEM upravo sada? Jesam li OPUŠTEN(a) upravo sada? i Što ja ŽELIM upravo SADA?

## 2. Drugi važan preklopnik može biti **brojanje daha tj. deset udaha i izdaha:**

Udah (*udah*) - jedan (*izdah*), udah (*udah*) - dva (*izdah*), udah (*udah*) - tri (*izdah*), udah (*udah*) - četiri (*izdah*), udah (*udah*) - pet (*izdah*), udah (*udah*) - šest (*izdah*), udah (*udah*) - sedam (*izdah*), udah (*udah*) - osam (*izdah*), udah (*udah*) - devet (*izdah*), udah (*udah*) - deset (*izdah*).

Duboko, mirno i ravnomjerno disanje u kratkom vremenu dovodi ne samo do tjelesnog, već i do duševnog opuštanja, koje onda produbljujemo vježbama autogenog treninga.

## A. Što se događa upravo sada?

1. Što radim?
2. Što mislim?
3. Što osjećam?
4. Kako dišem?
5. Jesam li opušten?

## B. Što želim upravo sada?

### Autogeni trening - sugestije

udah	izdah	udah	izdah
Mir	Potpuni mir	Mir	Potpuni mir
Mir	<b>težina</b>	Mir	<b>toplina</b>
Mir	<b>disanje</b>	Mir	<b>srce</b>
Mir	<b>trbuh</b>	Mir	<b>čelo</b>
Mir	Potpuni mir	Mir	Potpuni mir

### Brojanje daha - osnovna vježba:

udah	izdah
udah	<b>jedan</b>
udah	<b>dva</b>
udah	<b>tri</b>
udah	<b>četiri</b>
udah	<b>pet</b>
udah	<b>šest</b>
udah	<b>sedam</b>
udah	<b>osam</b>
udah	<b>devet</b>
udah	<b>deset</b>

## Vježba za brzo uspavlivanje (vježba autosugestije):

Triput ću duboko udahnuti, i u sebi brojati do tri.

Kad izbrojim do tri, u trenutku ću utonuti, u dubok i ugodan san.

Svaki put ubuduće, čim budem triput duboko udahnuo, i u sebi izbrojao do tri, u trenutku ću utonuti, u dubok i ugodan san.

Duboki **udah** (*udah*) - **jedan** (*izdah*),

duboki **udah** (*udah*) - **dva** (*izdah*),

duboki **udah** (*udah*) - **tri** (*izdah*),

**jedan, dva** (*udah*) - **tri** (*izdah*).

Autor: Boris Radolović, dr. med., specijalist hitne medicine

boris-radolovic.from.hr

Autogeni trening - Potpuno ugodno opuštanje

Učenje opuštanja za bolji, sretniji i zdraviji život

<http://boris-radolovic.from.hr/>

antistres-istra.blogspot.com

<http://antistres-istra.blogspot.com/>

antistres-porec.blogspot.com

<http://antistres-porec.blogspot.com/>

autogenitreningporec.webs.com

<http://autogenitreningporec.webs.com/>

facebook.com-AutogeniTreningPorec

<https://www.facebook.com/AutogeniTreningPorec>