

## Poboljšajte kvalitetu života autogenim treningom

- [Sanija Hasanić](#)



12/12 12:25

**Autogeni trening je terapijska metoda priznata od službene medicine. Njime otkrivete svijest o sebi i mijenjate svoje stavove, misli i ponašanje, što vas na koncu može dovesti do željenog cilja.**

Svatko se od nas barem jednom u životu našao u situaciji da osjeća kako ne može naprijed, da se planovi ne realiziraju, ne ide sve onako kako želimo. Tada se ne osjećamo dobro u vlastitoj koži, ne napredujemo... oko nas kao da je zavladao Status Quo.

Nerijetko mnogi za vlastite neuspjehe krive okolinu, vrijeme u kojem živimo i nalaze razne isprike za to što njihov život "stoji na jednoj te istoj točki" već neko vrijeme. Postoje načini kako si pomoći da se izvučemo iz tog, na prvi pogled, puta bez cilja na kojem smo se našli, a autosugestija je jedan od njih. To je metoda upravljanja vlastitim mislima i baza je autogenog treninga - tehnike opuštanja priznate od službene medicine.

Početak prošlog stoljeća je autogeni trening osmislio Nijemac, neuropsihijatar, dermatolog i liječnik opće medicine Johannes Heinrich Schultz. Između ostalog bavio se i hipnozom, a imao je ideju osmisliti tehniku koju će moći provoditi sam pacijent bez pomoći stručnjaka, odnosno terapeuta.

Danas učenje autogenog treninga vode osobe osposobljene za to jer je nužno na početku polaznicima tečaja autogenog treninga pomoći da ga svladaju. Mr. sc. Inga Tonković, zaposlena kao klinička psihologinja u zagrebačkom KB-u Dubrava, na Klinici za psihijatriju Zdravstvenog veleučilišta i u Referentnom centru za poremećaje uzrokovane stresom Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi RH, već više od dvadeset godina za građanstvo, ali i vlastite pacijente, vodi tečajeve autogenog treninga. Opisuje ih vrlo korisnima osobama koje žele raditi na sebi, na jednostavan i zanimljiv način, a uči se kroz sistematske vježbe temeljene na koncentraciji i autosugestiji. Kroz tu metodu osobe postižu stanje opuštenosti

(psihičke i tjelesne) i oslobođenje od napetosti te dolaze u autogeno stanje svijesti (stanje slično hipnotskom).

## VIŠESTRUKA KORIST AUTOGENOG TRENINGA



*mr. sc. Inga Tonković, već više od dvadeset godina za građanstvo, ali i vlastite pacijente, vodi tečajeve autogenog treninga*

Autogeni treninzi su, kako objašnjava mr. sc. Inga Tonković, vrlo korisni. Znanstvena istraživanja su pokazala da je ta tehnika odlična u liječenju raznih psihičkih, ali i somatskih bolesti, a istovremeno je korisna i za zdrave osobe kao tehnika prevencije, da ne bi došlo do fizičkih ili psihičkih bolesti, i kao tehnika koja pomaže ljudima u suočavanju sa stresom.

"Kad se oslobodimo napetosti i negativnih emocija, možemo postići stanje psihofiziološke ravnoteže, psihičke i tjelesne svježine. Tako poboljšavamo sposobnost suočavanja sa stresom i vlastito zdravlje. Autogeni trening je, zapravo, izvrsna tehnika za poboljšanje kvalitete življenja. To je terapijska metoda i prvo se koristila u medicini (u ordinacijama psihoterapeuta, a kasnije liječnika ostalih specijalnosti); ali se koristi i u različitim područjima života – psihologija, obrazovanje, šport; koristi se i kao tehnika za poboljšanje suočavanja sa stresom koji ima, kako pokazuju istraživanja, značajnu, više ili manje naglašenu ulogu u razvijanju bolesti. Stanje stresa zapravo je najbolji primjer povezanosti tjelesnih i psihičkih zbivanja", kaže mr. sc. Inga Tonković te nastavlja: " Autogeni trening je važan i kao tehnika za poboljšavanje funkcioniranja, tehnika odmora jer obnavlja energiju (20 minuta vježbanja dnevno odlična je zamjena za oko dva sata spavanja), a koristi se i kao tehnika rada na sebi – njome razvijamo i svjesnost o sebi."

Dalje objašnjava da je vrlo malo ljudi svjesno sebe, napetosti koju u sebi ima, a još manje su svjesni psihičkog života. Ako želimo sebe promijeniti, promijeniti svoje stavove, osjećanja, ponašanje i prema sebi i prema okolini, razvijati se kao ličnosti, osloboditi svoje sposobnosti, kreativnost, potencijale, poboljšati kognitivne funkcije, mišljenja, koncentracije i pamćenja, autogeni trening pomaže, nastavlja mr. sc. Inga Tonković.

## **PRVI STUPANJ - AUTOSUGESTIVNE REČENICE**

Osnovni stupanj autogenog treninga namijenjen je potpunim početnicima, ljudima koji se ne znaju opustiti i tek uče kako to činiti. Tehnika nema kontraindikacija, a indikacija su sve fizičke i psihičke bolesti osim stanja visoke anksioznosti i teških psihoza. Neki se ljudi, objašnjava mr. sc. Inga Tonković, ne znaju opustiti ili su u takvom stanju psihičke napetosti da se ne mogu opustiti. Kako postići stanje opuštenosti, uči se sistematski.

"Prvi stupanj autogenog treninga se sastoji od šest vježbi kroz koje polaznici prolaze postupno i njihovo se trajanje s vremenom produljuje. Vježbe se baziraju na autosugestijama. Prva vježba je za dekontrakciju mišića - opuštanje mišića, a kada su oni opušteni, imamo osjećaj težine. U vježbi sugeriramo težinu da bismo postigli tu opuštenost mišića. Autosugestija u prvoj vježbi glasi: "Moja desna / lijeva (dominantna) ruka je potpuno ugodno teška." Izgovara se u sebi pet-šest puta i pomoću predodžbe težine, primjerice da je ruka od olova, pojačava učinak vježbe. Cilj je, naravno, opuštanje cijelog tijela, što se postiže postupno", objašnjava mr. sc. Tonković te nastavlja: "Drugom vježbom sugeriramo toplinu jer se tako potiče bolja cirkulacija krvi u koži. Četvrtom vježbom sugeriramo normalan ritmičan rad srca, petom normalan rad trbušnih organa, a šestom opuštenost čela. Treća vježba je jedina koja se ne bazira na autosugestiji, u njoj postizemo pravilno disanje tako što osvježujemo kako dišemo. Kada se uči tehnika, vježba se jedna po jedna vježba i vrijeme vježbanja se produljuje. Uči se postupno, tako da se svlada prva vježba - vježbanje koje traje dvije minute, te se dodaje druga i zajedno se vježbaju prva i druga u trajanju od pet minuta, pa onda njima dvjema dodaje se treća i tako dalje, do svih šest kada se vježba dvadeset minuta.

Tečaj autogenog treninga mr. sc. Inga Tonković vodi kroz četiri tjedna, a polaznici dolaze dvaput tjedno u trajanju po sat vremena. Zadnja dva puta vježba se sa skraćenim formulama i utvrđuje vježbanje. "Jako je važno vježbati doma jer se na taj način utvrđuju vježbe i tehnika brže uči. Razni autori preporučuju različito vrijeme za učenje, no većina ljudi potpuno ovlada tehnikom kada pojedinu vježbu vježba tri puta dnevno kroz dva tjedna, što znači da bi čitavu tehniku svladali za 12 tjedana. To je ipak individualno, nekima će trebati manje, a nekima i više vremena od tih 12 tjedana da bi u potpunosti ovladali tehnikom. To ne znači da se za vrijeme učenja ne postiže opuštenost i vježbanje nije korisno. Vježbanje tehnike trebalo bi biti ugodno i samomotivirajuće te se tijekom vježbanja osoba treba osjećati ugodno", objašnjava mr. sc. Inga Tonković i nastavlja: "Tijekom vježbanja treba otpustiti misli, jer svaka misao utječe na fiziološke funkcije, na naš ritam disanja, rad srca, krvni tlak... Brojni polaznici tečajeva, kao i pacijenti, prve koristi od vježbanja primjećuju kada vježbaju pred spavanje pa zaspaju tijekom izvođenja vježbe, i to upravo oni koji imaju problema sa spavanjem. Opuštenost vodi spavanju i taj je san kvalitetniji, zdraviji i dublji."

S polaznicima raspravlja tijekom treninga o njihovu napredovanju kroz vježbe i usvajanje prvog stupnja autogenog treninga. Kaže da se u početku mogu javiti neke smetnje pa se preporučuje da polaznici autogeni trening usvajaju uz voditelja. "Cilj tehnike jest samostalno vježbanje, no, kao što rekoh, u početku može biti smetnji, pa ako osoba ne dobije objašnjenje za te smetnje, može zaključiti da autogeni trening nije za nju i odustati od treninga, što je šteta", kaže mr. sc. Inga Tonković.

Tijekom opuštanja popuštaju obrambeni mehanizmi, dalje priča mr. sc. Inga Tonković, pa tako na površinu mogu isplivati neki sadržaji iz nesvjesnog protiv kojih se borimo, koje pokušavamo potisnuti, a koji mogu stvarati napetost ili anksioznost. Te sadržaje koji se pojave potrebno je, stoga, dobro obraditi s voditeljem kako bi se moglo nastaviti s vježbanjem.

"Razne nam se misli motaju po glavi. Tu su i slike, tjelesne senzacije – žmarci, trnci, neugodan osjećaj topline, pa tražimo razloge tome. Uz voditelja to riješimo i tada se može nastaviti s vježbanjem. Kad smo jako uzbuđeni, u stresu, ili osjećamo negativne emocije, jako su aktivirane funkcije simpatičkog dijela autonomnog živčanog sustava i različite žlijezde endokrinog sustava. U organizmu se događaju promjene, on pojačano radi, povišen je krvni tlak, ubrzano disanje, pojačan rad srca, napinju se mišići – što može dovesti do tremora ruku, čak cijelog tijela, povisi se razina šećera u krvi... Kada vježbamo autogeni trening, tada se sve fiziološke funkcije smiruju", objašnjava mr. sc. Inga Tonković.

Važno je reći da osim subjektivnog doživljaja pozitivnog utjecaja autogenog treninga na polaznike, postoje i oni objektivni pokazatelji fizioloških promjena. Kod osjećaja težine, koji se postiže nakon prve vježbe, nije riječ samo o osjećaju, već se to može i izmjeriti, kod osjećaja topline temperatura kože se povisi za 1-1,5 Celzijev stupanj, tijekom vježbanja snizi se razina glukoze u krvi i urinu. Sve je to objektivno dokazano, tvrdi mr. sc. Inga Tonković, nije riječ samo o subjektivnim fenomenima izazvanim autosugestijama.

## **STUPANJ ZA NAPREDNE**

Nakon što polaznici svladaju prvi stupanj i ako žele nastaviti s autogenim treningom, mogu se odlučiti za "nadogradnju". Viši stupanj se bazira na vizualizacijama, a nastavlja se na prvi stupanj. "U višem stupnju autogenog treninga radi se sedam vježbi i on je više tehnika rada na sebi. Namijenjen je onima koji žele raditi na svojoj samoaktualizaciji i poboljšati svoje funkcioniranje.

Viši stupanj autogenog treninga izvodi se tako da se opuštanje počinje vježbanjem prvog stupnja, jer je za postizanje jasne i oštre mentalne slike potrebno biti potpuno opušten, a onda se kreće od vizualizacije boje koja se vježbaču javlja spontano. Tada polaznik uz voditelja analizira što ta boja znači i zašto je baš nju vizualizirao. Vizualni tipovi, naravno, lakše stvaraju vizualizacije, jer na taj način i obrađuju informacije, "misle u slikama". No da bi to vježbanje bilo učinkovitije, važno je da slike budu oštrije.

Druga vježba se sastoji u vizualizaciji predmeta, treća vježba u vizualiziranju pojma, u četvrtoj vježbi postavljamo si pitanje: "Što ja radim loše?", "Koji je moj problem?" - ako želimo

osvijestiti svoj problem. Ako smo ga svjesni i želimo ga riješiti, onda vizualiziramo rješenje problema. U petoj vježbi zaranjamo na dno mora – nesvjesno rješavamo problem.

U šestoj vježbi se penjemo na vrh planine, postavljamo nekakav cilj koji želimo ostvariti, a u posljednjoj, sedmoj vježbi ne vizualiziramo ništa, samo smo smireni, opušteni", objašnjava mr. sc. Inga Tonković te dodaje da u višem stupnju pojedincima nerijetko tijekom vizualizacija izranjaju pred očima sadržaji iz prošlosti, djetinjstva ili koji su vezani uz problem koji osoba trenutačno ima. No sve je to kao igra, jako je zanimljivo, opušteno i nije teško.

## IZ ISKUSTVA

Kako svjedoči mr. sc. Inga Tonković, u njenih više od 20 godina iskustva rada s polaznicima tečaja autogenog treninga, reakcije polaznika su izrazito pozitivne. Ima pojedinaca koji ne mogu vježbati i ne prihvaćaju tehniku, ali kako sama kaže, nije sve za svakoga, pa tako ni autogeni trening.

"Bilo je polaznika koji su bili jako napeti ili u stanju visoke anksioznosti i takvi se ljudi ne mogu opustiti. Njima su u početku potrebni lijekovi. Neki ljudi su u otporima i ne žele raditi na sebi, jer se zapravo boje sami sebe. Za svoje probleme obično okrive okolinu i druge ljude, rigidni su i ne žele se mijenjati, nego očekuju od okoline da se ona mijenja. Većina ljudi koji su motivirani za autogeni trening imat će i dobre rezultate i koristi od vježbanja, ali ako je netko u otporu prema vježbanju, ne možemo ga prisiliti", ispričala je mr. sc. Tonković.

Tijekom vježbanja ne događaju se neke dramatične reakcije vježbača, poput plača. Znaju se javiti osjećaji nelagode ili strahovi, no nema intenzivnih reakcija, jer se u tom slučaju vježbanje prekida. Na tečajevе autogenog treninga, nastavlja mr. sc. Tonković, uglavnom dolaze polaznici u dobi od oko 25 do oko 45 godina starosti, ali i mlađi i stariji, te umirovljenici: "Najstariji polaznik tečaja koji sam ja vodila imao je 83 godine. Preporučuje se tehniku naučiti što prije jer može koristiti u mnogim situacijama tijekom života. Donja dobna granica je osam godina starosti, a gornje nema. Radila sam s brojnim polaznicima kao što su učenici u srednjim školama, menadžeri i ostali zaposlenici u tvrtkama, u raznim ustanovama, s pacijentima, građanstvom i imam vrlo pozitivna iskustva. Polaznici su izvještavali da im vježbanje pomaže kao terapijska tehnika u liječenju ili ublažavanju mnogih tjelesnih ili psihičkih tegoba, kao što su srčane, probavne, problemi s disanjem, klimakterične ("valunzi"), glavobolje i slično ili psihičke tegobe kao što su različiti strahovi (od letenja avionom, socijalnih situacija...), depresija, nesаницe; smanjenje bolova kod poroda... Lakše su se nosili sa stresom i lakše ostvarivali ciljeve (kupovina stana, pronalaženje posla...)"

Uspješnost autogenog treninga ovisi o otvorenosti polaznika prema samom sebi, učenju, njegovoj motivaciji da si pomogne, da se promijeni ili lakše ostvari ciljeve, vjerovanju u tehniku i redovitom vježbanju. Autogenim treningom otkrivamo sebe, pojačavamo svjesnost o sebi. Kada promijenite svoje stavove, mijenja se i vaše ponašanje. Ono što vas vodi u ponašanju upravo su misli koje možemo promijeniti, pa samim time mijenjamo i vlastito ponašanje, što nas na koncu može dovesti postizanju željenog cilja, zaključno je objasnila mr. sc. Inga Tonković.