

„REGULA” VISELKEDÉSJAVÍTÓ, TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK

J. H. Schultz féle autogén tréning Dr. Dietrich Langen és Dr. Karl Mann által átdolgozott rövidített változata. AT 1-8

(Dr. Dietrich Langen: Autogén tréning, kiadta a Holló és társa Könyvkiadó 1999.)

Az autogén szó görög eredetű, és azt jelenti: belülről származó. Az autogén tréning az emberi szervezet működését szabályozó idegrendszer működésének manipulálásával fejti ki hatását.

Az idegrendszer funkciói: A központi idegrendszer – az agy és a gerincvelő- értelmezi a külvilágból és a szervezetből érkező információkat, és ezeknek megfelelően válaszreakciókat indít be. Két részre osztható:

- szomatikus központok, ezek az akaratlagos mozgásokat irányítják.
- vegetatív központok, ezek az akaratától független működéseket szabályozzák.

A vegetatív idegrendszer - szimpatikus és

- paraszimpatikus funkciót lát el.

A vegetatív idegrendszer szabályozza mindenekelőtt a légzést, a vérkeringést, az anyagcserét, a test hőmérsékletét és vízháztartását. Mindezt a tudatunktól és akaratunktól függetlenül végzi.

A munka a feszültség időszakaiban, a készenléti állapotban a szimpatikus funkciók biztosítják szervezetünk alkalmazkodást a változó körülményekhez.

A nyugalom a pihenés a regeneráció, az emésztés és kiválasztás fázisaiban a paraszimpatikus funkciók kerülnek előtérbe. Ezek a folyamatok nincsenek alárendelve akaratunknak.

Az autogén tréning segítségével bizonyos befolyást gyakorolunk a vegetatív idegrendszerben korábban akaratunktól függetlenül zajló folyamatokra.

Az autogén tréning olyan módszer, amelynek megtanulásával mindenki képes lesz a figyelem összpontosításával ellazítani magát. Az ellazult állapotban való koncentráció révén az egész emberre hat, nyugtatja, felszabadítja és regenerálja a testet, a lelket és az elmét egyaránt.

Az autogén tréning egyszerűsített formája olyan célirányos ellazulási módszer, amelyet minden egészséges ember önállóan alkalmazhat. Könnyen megtanulható és alkalmazható.

Az autogén tréning alapszabálya nagyon egyszerű: a gyakorlatokat rendszeresen, megszakítás nélkül kell végezni. A rövidebb-hosszabb kihagyások az előző gyakorlatok eredményeinek elvesztését okozzák.

AT-1 Előkészítő gyakorlat.

A felkészülést olyan kísérettel kezdjük, amely szemléletessé teszi az AT. Hatásmechanizmusát.

Egy 20-30cm-es fonál egyik végére kössünk egy kisebb tárgyat. (érmét, gyűrűt, kulcsot stb.)

Álló helyzetben fogjuk meg a zsinór szabad végét a bal kezünk mutató és hüvelyk ujjával.

Karunkat nyújtjuk ki és emeljük vízszintes helyzetbe. Összpontosítsunk az ingára, és gondoljuk ezt: Az inga jobbról balra lendül! Ezt a gondolatot addig ismételdünk, erősen koncentrálnak, míg az inga valóban lengni kezd. Ezután gondoljuk a következőt: Az inga egyre lassabban leng, ...már csak alig, ...Az inga megáll! Ha megfelelően összpontosítunk az inga mindig a kívánt mozgást végzi. Az ingakísérettel nincs semmi varázslat, mivel a kilengést észrevétlen mozgásával - az agy parancsára - a kéz idézi elő.

AT-2 Formulák, gondolatok

A tiszta koncentrált gondolat képes a szervezetben lejátszódó folyamatokat befolyásolni.

Az AT. Lényegében azon a pszichobiológiai alaptörvényen nyugszik, amely szerint gondolatainkkal, érzéseinkkel, összpontosítással képesek vagyunk hatni a testünkre. Ahhoz, hogy ezt minél hatékonyabban véghez tudjuk vinni, nagyon pontosan kell fogalmaznunk.

Minél tömörebb, rövidebb egy gondolat, annál erősebb, határozottabb a reá adott válasz. A formulára való összpontosításnak különböző módszereit ismerjük.

Mindenkinek meg kell találnia a neki legmegfelelőbbet, attól függően, melyik érzékszervét részesíti előnyben. Három fő típust különböztetünk meg:

A látásorientáltak --- Ők képzeljék el lelki szemeik előtt, és olvassák fel a formulát szóról szóra.

Az akusztikusan orientáltak --- Ők a formulát gondolatban mondják ki, és mintegy „belülről hallgassák”

Azokat akik sem az olvasást, sem a hallást nem részesítik előnyben, viszont mozgékonyak és cselekvő beállítottságúak, motorikusan orientáltaknak nevezzük.

---Az ő esetükben az a célravezető, ha elképzelik amint a formulát papírra, vagy táblára írják.

Mindenkinek magának kell megtalálnia a neki legmegfelelőbb módszert.

Nagyon fontos a gyakorlatok megkezdése előtt a normál állapotba való visszatérés megtanulása.

(1.- Karjaim feszesek: erre a parancsra nyújtsuk ki a karjainkat, szorítsuk ökölbe mindkét kezünket, nagy erővel. Tartsuk a szorítást, majd hirtelen engedjük ellazulni az izmokat. Ezt csináljuk meg kétszer-háromszor.

2.- Mélyen be- és kilélegzem: erre a parancsra összpontosítva lélegezzünk mélyen, hallhatóan be és ki kétszer-háromszor.

3.- Kinyitom a szemem: ennél az utolsó parancsnál nyissuk ki a szemünket, és ezzel állítsuk helyre a kapcsolatunkat a külvilággal.)

AT-3 Nyugalom gyakorlat --- **Teljesen nyugodt vagyok**

Csendesítsük el a csoportot, majd vetessünk fel egy mindenki számára kényelmes pozíciót. A legjobb természetesen a fekvő (hanyatt) helyzet, de mivel ehhez nem mindenhol vannak meg a feltételek, ezért egy kényelmes széken is végezhető a gyakorlat. Lényeg a kényelmes helyzet, amely lehetővé teszi az izmok mind teljesebb ellazulását. Csukassuk be a szemeket, hogy semmi ne zavarhassa a nyugalomunkat. (Nyitott szemeknek nem lehet parancsolni. Előbb utóbb nézelődni kezd az ember, ami megakadályozza az ellazult állapot elérését.)

Ezután nyugodt csendes hangon adjuk ki az utasítást: Nyugodt vagyok, teljesen nyugodt vagyok. Beszéljünk a nyugalom fontosságáról. A csend az elcsendesülés gyógyító erejéről. Az egész napos zaklatott életmód után a lelassulás fontosságáról. Közben folyamatosan szűrjük be mondataink közé a - nyugodt vagyok, teljesen nyugodt vagyok – mondatokat. Miután azt látjuk, hogy a csoportnak sikerült a lecsendesedés, mindannyian csendben nyugodtan egyenletesen lélegezve pihennek, rövid ideig hagyjuk őket ebben az állapotban, majd adjuk ki a visszatérés utasításait. A gyakorlat végén feltétlenül maradjon idő a gyakorlat alatt átélt élmények megbeszélésére.

AT-4 Nehézség gyakorlat

--- **Jobb (bal) karom nehéz**
Jobb (bal) lábam nehéz
Egész testem nehéz

Miután a nyugalom gyakorlatot már elsajátította a csoport, hozzákapcsolhatjuk a nehézség gyakorlatot. A nyugalom gyakorlathoz hasonlóan, miután a csoport nyugodtan egyenletesen lélegzik, teljes a csend, adjuk ki a – jobb karom nehéz – parancsot. Ezután csendes nyugodt hangon kérjük meg a diákokat, hogy nagyon óvatosan szemmel láthatatlan mértékben de próbálják megemelni a jobb karjukat. Érezni fogják, hogy a jobb karjuk nehéz, súlya van. Ugyan így járjunk el a másik kar, a lábak, végül az egész test esetében. Egész testem nehéz, érzem a súlyát. Rövid ideig hagyjuk a csoportot ebben az állapotban, majd adjuk ki a visszatérés utasításait. A gyakorlat végén feltétlenül maradjon idő a gyakorlat alatt átélt élmények megbeszélésére.

AT-5 Melegség gyakorlat

--- **Jobb (bal) karom meleg**
Jobb (bal) lábam meleg
Egész testemet előnti egyfajta kellemes melegség

Miután a nyugalom és a nehézség gyakorlatot elsajátította a csoport, hozzákapcsolhatjuk a melegség gyakorlatot. A nyugalom gyakorlathoz hasonlóan, miután a csoport nyugodtan egyenletesen lélegzik, teljes a csend, adjuk ki a – jobb karom meleg – parancsot. Ezután, csendes nyugodt hangon kérjük meg a diákokat, hogy figyeljék meg a jobb karjukat. Érezni fogják, ahogy végighullámszik rajta egyfajta jóleső melegség. Ugyan így járjunk el a másik kar, a lábak, végül az egész test esetében. Egész testem meleg, kellemesen meleg. Rövid ideig hagyjuk a csoportot ebben az állapotban, majd adjuk ki a visszatérés utasításait. A gyakorlat végén feltétlenül maradjon idő a gyakorlat alatt átélt élmények megbeszélésére.

AT-6 Légzés gyakorlat

--- **Egyenletesen, ritmusosan lélegzem.**

Miután a nyugalom, a nehézség és a melegség gyakorlatot elsajátította a csoport, hozzákapcsolhatjuk a légzés gyakorlatot. Az előző gyakorlatokhoz hasonlóan, miután a csoport nyugodtan pihen, teljes a csend, adjuk ki a – nyugodtan, egyenletesen lélegzem – parancsot. Ezután csendes nyugodt hangon kérjük meg a diákokat, hogy figyeljék meg a lélegzésüket. Érezzék, ahogy beáramlik a tüdőbe a levegő, egyfajta telítettség érzést keltve, majd kiáramlik, mintegy kiüresítve testünket. Figyeljék a légzést folyamatosan. Legyen az nyugodt, mély, ritmusos. Rövid ideig hagyjuk a csoportot ebben az állapotban, majd adjuk ki a visszatérés utasításait. A gyakorlat végén feltétlenül maradjon idő a gyakorlat alatt átélt élmények megbeszélésére.

AT-7 Egyéni formulák

Nincs tökéletes ember. Mindenkinek vannak tulajdonságai, amelyeken változtatni kíván, vagy panaszai, melyektől szabadulni szeretne. Ebben segítenek az egyéni formulák.

Az AT. -gel kikapcsolhatjuk a zavaró ingereket, és pozitívvá tehetjük a hozzáállásunkat.

Ez döntően befolyásolja az egyéni életvitelünket.

Az egyéni formula első része

--- Váljunk közömbössé az adott zavaró jelenség, probléma iránt, mert ha egy kellemetlen ingerre kevésbé figyelünk oda, nem engedjük közel magunkhoz, akkor rögtön csökken a nyugtalanító hatása.

Kérdezzük meg magunktól, mi okozza azt a problémát, amit ki akarunk küszöbölni. Keressük meg azt az alapfogalmat, amit a következő megfogalmazásba beépíthetünk:

...**Minden körülmények között közömbös.**

Az egyéni formula második részében ---a figyelmünket a pozitív célok felé irányítjuk. Fogalmazzuk meg a közömbössé nyilvánított előző dolog helyett **mit tartunk fontosnak**.
Pld. Alvás közömbös – nyugalom fontos.
Vagy, beszélni közömbös – tartalom fontos.

Az egyéni formula harmadik része, --- amellyel azt **határozzuk meg**, hogy a kívánt **céljainkat miképpen kívánjuk elérni**. Fogalmazzuk meg milyen tulajdonságokkal kell rendelkezünk ahhoz, hogy céljainkat elérjük. Negatív tulajdonságokat ne használjunk!

Négy aranyszabály

- 1- Csak pozitív gondolatokat használjunk
- 2- A lehető legrövidebben és egyszerűbben fogalmazzunk
- 3- A formula amennyire csak lehet monoton, és ritmikus legyen
- 4- Csak akkor alkalmazzuk, ha az elmélyülést már tökéletesen elsajátítottuk.

Az autogén tréning lényegi része

Miután a nyugalom, a nehézség, a melegség és a légzés gyakorlatot elsajátította a csoport, képes fenntartani a nyugodt ellazult állapotot, nincs más teendő, mint az egyénre szabott formulákat ebben az állapotban egyénileg, mint egyfajta mondókat monoton módon ismételtetni 2-3 percen keresztül, végül a tanult módszerrel visszatérni.

AT-8 A visszatérés

Nagyon fontos a gyakorlatok megkezdése előtt a normál állapotba való visszatérés megtanulása.

Ha nem sajátítjuk el megfelelően, akkor a gyakorlatok után kábultság, fáradtság esetleg fejfájás léphet fel.

Az ellazult állapot megszüntetéséhez minden gyakorlat végén a következő három utasítást adjuk ki magunknak.

- 1.- Karjaim feszesek** --- erre a parancsra nyújtjuk ki a karjainkat, szorítsuk ökölbe mindkét kezünket, nagy erővel. Tartsuk a szorítást, majd hirtelen engedjük ellazulni az izmokat. Ezt csináljuk meg kétszer, háromszor.
- 2.- Mélyen be- és kilélegzem** --- erre a parancsra összpontosítva lélegezzünk mélyen, hallhatóan, be és ki kétszer, háromszor.
- 3.- Kinyitom a szemem** --- ennél az utolsó parancsnál nyissuk ki a szemünket, és ezzel állítsuk helyre a kapcsolatunkat a külvilággal.

A visszatérés esetében egyetlen kivétel van, amikor este elalvás előtt végezzük a gyakorlatot. Ebben az esetben elhagyhatjuk mind a három lépést, feküdjünk tovább kényelmesen és mélyen nyugodtan fogunk aludni.

Az autogén tréning legfőbb szabálya: Gyakoroljunk minden nap azonos időben rendszeresen. Ne kapkodjunk, legyünk türelmesek magunkkal szemben.

A gyakorlatok hatékonyságának feltétele, hogy képesek legyünk ellazulni és minden zavaró tényező kiiktatásával csak a magunkra szabott formulára összpontosítani.

A tanításhoz érdemes beszerezni a fent említett könyvet, ahol részletesen, lépcsőről-lépésre le vannak vezetve, képekkel illusztrálva a gyakorlatok. A formulák tekintetében pedig konkrét példákkal szemléltetve.