

Trening autogeny

KATARZYNA KOSIOR

Przy okazji tematyki związanej z opanowywaniem stresu przedstartowego i umiejętnym redukowaniem poziomu pobudzenia u sportowców pisaliśmy o technikach relaksacyjnych, które skutecznie temu służą.



Są one także chętnie stosowane przez psychologów sportu w pracy ze sportowcami. Dwie spośród wspomnianych technik: trening autogeny Schultza i trening relaksacji mięśniowej Jacobsona to metody najczęściej wykorzystywane przez zawodników w celu zmniejszania napięcia przed startem i zrelaksowania dogłębnie całego ciała. Sportowcy szczególnie narażeni są na przeciążenia spowodowane regularnym i często intensywnym treningiem. By mięśnie i ciało mogły się regenerować, potrzebny jest odpowiedni odpoczynek. Zwykle zawodnicy nie mają zbyt wiele czasu na regenerację sił, gdyż często tuż po zawodach należy już myśleć o kolejnych, o przygotowaniu do nich, o kolejnych treningach, które wymagają od organizmu kolejnej porcji wysiłku. Przedstawione techniki relaksacyjne pozwalają na bardzo szybkie rozluźnienie wszystkich mięśni w ciele i odczuwanie ulgi w wypadku, kiedy organizm sportowca jest już mocno przemęczony, zwłaszcza pod koniec sezonu. Najważniejsze jest jednak to, że można taki trening przeprowadzić samodzielnie w zaciszu domowym. Potrzeba zaledwie dwudziestu minut, by zrelaksować swoje mięśnie i odprężyć umysł, a regularne ćwiczenie, sprawia, że coraz łatwiejsze dla zawodnika staje się wchodzenie w stan relaksu. Dziś kilka słów o treningu autogenym Shultza wraz z przykładową instrukcją umożliwiającą

samodzielne przeprowadzenie go w domu, podczas treningu, przed zawodami, czyli wszędzie tam, gdzie nasz organizm potrzebuje wyciszenia i regeneracji w oczekiwaniu na kolejne wyzwania.

Doktor Schultz zauważył, że poprzez myślenie i doświadczanie jednocześnie uczucia ciężkości i ciepła w ciele można wprowadzić się w stan bardzo zbliżony do transu hipnotycznego. Wystarczy jedynie znaleźć sobie ustronne miejsce, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał, przyjąć wygodną pozycję – siedzącą lub leżącą – zrelaksować się oraz pasywnie skoncentrować na wypowiedzianych przez siebie lub osobę przeprowadzającą trening formułach sugerujących pojawienie się odczuć ciepła i ciężkości w kończynach górnych i dolnych naszego ciała. Sugestie te Schultz połączył z technikami zaczerpniętymi z jogi i w ten sposób powstał nowy system treningowy nazywany później od jego nazwiska treningiem relaksacyjnym Schultza. Formuły słowne wypowiedziane w trakcie treningu mają kilka zadań. Pierwszym z nich jest wywołanie uczucia ciężkości w ciele, kolejnym uczucia ciepła, a następnym znormalizowanie czynności serca, a więc obniżenie ciśnienia krwi i tempa pracy serca. Czwartym zadaniem jest wyregulowanie oddechu, piątym zaś zrelaksowanie okolic brzucha. Ostatnim etapem w relaksacji wg Schultza jest wyciszenie umysłu wraz z obniżeniem przepływu krwi w kierunku głowy (tzw. chłodne czoło).

Trening autogenny nie jest zalecany dla dzieci poniżej piątego roku życia. Diabetycy, osoby cierpiące na hipoglikemię czy choroby serca powinny pozostawać pod obserwacją lekarza w trakcie przeprowadzania treningu.

Zastosowanie

Trening autogenny Schultza szczególnie skuteczny wydaje się być w redukowaniu lęku, także odczuć wrogości, urazy, złości czy ogólnego zdenerwowania i poirytowania. Zmniejszenie napięcia mięśniowego, obniżenie ciśnienia krwi, a także ustępowanie bólów głowy, karku czy kręgosłupa jako symptomów stresu możliwe jest dzięki stosowaniu tego treningu relaksacyjnego. Często pomaga on także osobom z problemami układu pokarmowego, uspokajając organizm i polepszając metabolizm, jak również rozluźniając napięte z powodu stresu mięśnie wewnątrz naszego ciała. Relaksacja wg Schultza znajduje także zastosowanie u osób odczuwających chroniczny ból, np. u osób cierpiących na choroby przewlekłe i chroniczne zmęczenie, a także wyczerpanie energetyczne. Szczególnie efektywna ta metoda wydaje się w leczeniu problemów ze snem oraz bezsenności u sportowców i nie tylko.

Trening autogenny wg Schultza

Na dobry początek możemy zacząć od dwudziestominutowych lub krótszych sesji treningowych, jednak zalecane jest by przez pierwszy miesiąc sesje te odbywały się dwa razy dziennie. Chodzi o to, żeby nauczyć się wchodzenia w stan relaksu. Z każdym dniem i każdym treningiem powinno przychodzić nam to coraz łatwiej. Bardzo ważne jest by znaleźć dla siebie spokojne miejsce, gdzie temperatura powietrza nie jest zbyt wysoka, ale też nie jest nam zbyt zimno (można okryć się kocem, by nie zmarznąć – zwykle podczas relaksacji robi nam się chłodniej, gdyż

spada ciśnienie krwi, podobnie jak podczas snu). Dobrze jest też przyciemnić światło i założyć luźne ubranie niekrępujące naszych ruchów. Możemy usiąść wygodnie w fotelu tak, by nasza głowa i ręce spoczywały na oparciach. Jeżeli wybierzemy pozycję leżącą ważne jest by nasze kończyny, zarówno górne, jak i dolne nie krzyżowały się. Sprawdźmy raz jeszcze czy znajdujemy się w wygodnej pozycji, a żadna z części ciała nie jest uciskana. Teraz możemy zamknąć oczy i skoncentrować się na naszym oddechu. Weźmy kilka powolnych i głębokich wdechów zanim przejdziemy do indukowania sobie formuł autogenicznych. Wypowiadajmy je w pierwszej osobie, tak by lepiej wczuć się w nie. Warto przeczytać wszystkie instrukcje uważnie spokojnym, niespiesznym tonem. Możemy je także czytać na głos i jednocześnie nagrywać, by móc do nich wrócić w dowolnym momencie. Odsłuchując instrukcji będziemy mogli w pełni skoncentrować się na doznaniach płynących z naszego ciała.

Leżę/siedzę wygodnie i spokojnie oddycham. Wszystkie moje mięśnie właśnie teraz się rozluźniają. Stopniowo całe moje ciało staje się przyjemnie ciężkie. Zauważam to. Odczuwam swoje ręce. Odczuwam swoją prawą rękę. Moja prawa ręka staje się ciężka. Prawa ręka staje coraz cięższa. Moja prawa ręka jest teraz bardzo ciężka. Odczuwam swoją lewą rękę. Moja lewa ręka staje się ciężka. Lewa ręka staje coraz cięższa. Moja lewa ręka jest teraz bardzo ciężka. Oddycham spokojnie.

Odczuwam swoje nogi. Moja prawa noga staje się ciężka. Moja prawa noga staje się coraz cięższa. Moja prawa noga jest bardzo ciężka. . Moja lewa noga staje się ciężka. Moja lewa noga staje się coraz cięższa. Moja lewa noga jest bardzo ciężka. Oddycham spokojnie i bez wysiłku. Czuję serce, które pracuje równomiernie.

Rozluźniam mięśnie szyi i twarzy. Moja głowa staje się ciężka. Cała głowa staje się coraz cięższa. Moja głowa jest teraz bardzo ciężka.

Rozluźniam plecy i cały tułów. Staje się on ciężki. Całe ciało staje się przyjemnie ciężkie. Oddycham spokojnie i bez wysiłku. Czuję serce, które pracuje równomiernie. Odczuwam spokój i rozluźnienie.

Ponownie kieruję uwagę na swoje ręce. Odczuwam przepływające w nich ciepło. Czuję ciepło najpierw w prawej ręce. Moja prawa ręka staje się coraz cieplejsza. Moja prawa ręka jest teraz bardzo ciepła. Czuję ciepło w lewej ręce. Moja lewa ręka staje się coraz cieplejsza. Moja lewa ręka jest teraz bardzo ciepła. Oddycham spokojnie i bez wysiłku. Odczuwam rytm serca. Serce pracuje równomiernie.

Odczuwam przepływające ciepło w moich nogach. Czuję ciepło w prawej nodze. Prawa noga jest ciepła. Coraz cieplejsza. Moja prawa noga jest już bardzo ciepła. Czuję ciepło w lewej nodze. Moja lewa noga jest ciepła. Coraz cieplejsza. Moja lewa noga jest bardzo ciepła.

Fala ciepła ogarnia cały tułów. Odczuwam mój brzuch. Jest on rozluźniony i ciepły. Brzuch jest coraz cieplejszy. Mój brzuch jest przyjemnie ciepły i pełen energii. Oddycham spokojnie i bez wysiłku.

Odczuwam rytm serca. Serce bije spokojnie. Serce bije spokojnie i równomiernie. Całe ciało jest rozluźnione. Całe ciało jest ciepłe i ciężkie. Tylko czoło jest przyjemnie chłodne. Odczuwam moje chłodne czoło. Czuję teraz spokój. Wewnętrzny spokój. Pozostaje w tym stanie jak długo się da.

Stopniowo kończę relaksację. Ciężar i bezwład ciała stopniowo ustępuje. Ciężar oddala się, powraca energia i rześkość. Odczuwam lekkość, witalność i odprężenie. Wracam do swoich zajęć. Zginam i prostuję ręce. Głęboko oddycham. Otwieram oczy. Rozglądam się powoli. Wracam do pozycji siedzącej.