

METODY NA STRES

opracowanie dr Edyta Bonk

odcinek 3
Trening Schulza



Trening Autogenny Schulza

Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)

- niemiecki lekarz i twórca treningu autogennego
- W 1932 roku wydał książkę:
"Trening autogenny - samoodprężenie przez koncentrację"



Co znaczy AUTOGENNY

- Słowo pochodzi z języka greckiego: auto "sam", genesis „powstanie”
- Autogenność polega na tym, że człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy poprzez **autosugstię** np. mówiąc „moja prawa ręka staje się ciężka” czy „czuję ciepło”



PODSTAWOWE ODCZUCIA - CIĘŻAR I CIEPŁO

- **CIĘŻAR** - oznacza bezwładne puszczenie mięśni (reakcja przeciwna do napinania mięśni), oddanie całego „ciężaru” ciała podłożu (fotel, łóżko)
- **CIEPŁO** - oznacza rozszerzenie naczyń krwionośnych i lepsze ukrwienie na skutek rozluźnienia



Cel treningu

- nauczanie umiejętności swobodnego przyjęcia odpowiedniego stanu lub postawy - bierności, koncentracji oraz umiejętności sterowania organizmem
- to metoda relaksacji i zapobiegania skutkom stresu
- Schulz nazwał swój trening "skoncentrowanym odprężeniem"

Gdzie, jak i ile?

- Trening można wykonywać niemal wszędzie: w domu czy na świeżym powietrzu
- W spokojnym miejscu, gdzie przez chwilę nikt nie będzie nam przeszkadzał
- Najlepiej na leżąc (na plecach) lub w wygodnej pozycji siedzącej
- Nie wymaga dodatkowego sprzętu
- Ok 15-20 minut dziennie



Od czego zaczynamy

- znajdź spokojne miejsce, usiądź lub połóż się wygodnie
- następnie zamknij oczy i skup uwagę na sobie.
- weź kilka głębokich wdechów i wydechów, koncentrując się na procesie oddychania
- następnie w myślach wydajemy sobie polecenia zgodne z sześcioma etapami **treningu autogennego Schultza**

Etapy treningu autogennego:

1. Odczucie ciężaru
2. Odczucie ciepła
3. Regulacja pracy serca
4. Swobodny oddech
5. Odczucie ciepła w splocie słonecznym
6. Odczucie chłodu na czole

Zalety treningu Schulza

- obniżenie napięcia psychicznego
- łagodzenie objawów nerwic, osłabienie lęku
- wyciszenie przy nadpobudliwości
- wspomaga pracę serca i pogłębia oddech
- Wspomaga układ hormonalny odpornościowy

Polecam gotowe treningi na You Tube:

- Relaksacja - trening autogenny Schulza

<https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ&t=1459s&pbjreload=10>

- Trening autogenny Schulza

<https://www.youtube.com/watch?v=K2ZU9diZgkI>

- Relaks trening autogenny Schulza

<https://www.youtube.com/watch?v=J-Zf5dltKPA>

Przyjemnego odpoczynku

Edyta Bonk

