

Autogeninė treniruotė patiriamam stresui mažinti

Nors daugelis žino, kad turėtų daugiau ilsėtis, aktyviam gyvenimui ir pasiektam rezultatui teikia didesnę reikšmę nei poilsiui, todėl jam neretai skiria per mažai laiko. Tokiu būdu sutrikdomas gyvybiškai svarbus ciklas : tik žmogaus ir jo aplinkos harmonija užtikrina gerą savijautą ir didelį ilgalaikį darbingumą. Pasitelkus tam tikrus išmokstamus būdus (pvz ., autogeninę treniruotę) galima išlaikyti šią gyvybiškai būtiną pusiausvyrą.

Autogeninė treniruotė gali suteikti galimybę jums ir jūsų kūnui padaryti pertrauką. Jūs galite išmokti retkarčiais trumpai atsipalaiduoti (pailsėti) ir pasisemti naujų jėgų. Per dieną po kelias minutes reguliariai atliekami pratimai padės grąžinti jėgas ir išlikti žvaliems bei aktyviems.

Autogeninis atsipalaidavimas

Autogeninio atsipalaidavimo metu kūnas yra tarp miego ir budrumo būsenos. Pirmą kartą atliekantys autogeninę treniruotę jaučiasi tarsi balansuodami ant lino: tai jų mintys kažkur skrajoja ir jie jaučiasi visiškai budrūs, tai linkę trumpam užsnūsti. Ilgesnį laiką atliekant autogeninę treniruotę randama ta pusiausvyros būseną, kai galima visiškai atsipalaiduoti, bet neužmiegame. Be to, perėjimas į poilsio būseną įvyksta greičiau ir taip galima labiau atsipalaiduoti.

Autogeninės treniruotės metu:

- atsipalaiduoja raumenys;
- sulėtėja prakaito liaukų darbas;
- pagerėja odos kraujo apytaka;
- pakinta pulsas ir kraujospūdis;
- sulėtėja kvėpavimo dažnumas;
- sumažėja budrumas.

Raumenų atsipalaidavimas jaučiamas kaip sunkumas, o geresnė odos kraujo apytaka - kaip šilumos jausmas.

Ilgalaikiai pokyčiai

Tie, kas reguliariai 3 kartus per dieną po 2 ar 3 minutes daro autogeninę treniruotę ir jos metu pasiekia koncentruoto atsipalaidavimo fazę, greitai pastebės teigiamus fizinės ir psichinės savijautos pokyčius. Veiklūs žmonės gali pasisemti naujų jėgų, užuot nuolatos eikvoję savo rezervus, o visuomet susitvardantys žmonės pamažu tampa laisvesni ir ramesni. Tai gali teigiamai pasireikšti ne tik fiziškai, bet ir emocionaliai. Be to, reguliariai darant pratimus galima pastebėti ir papildomą poveikį:

- pagerėja rankų ir kojų kraujotaka;
- sumažėja užmigimo problema; gerėja miegas;
- susilpnėja galvos skausmas ir kiti nedideli skausmai;
- sumažėja nervingumas ir baimės jausmas;
- pagerėja atmintis ir sugebėjimas susikaupti;

Autogeninės treniruotės eiga

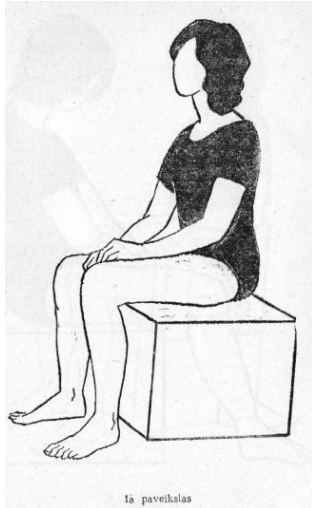
Tikėdamiesi sėkmės, šią techniką privalome gerai įvaldyti ir visada ja naudotis. Būtina sąlyga — pratimus daryti kasdien, iš pradžių 2—3 kartus per dieną, jų trukmė— ne ilgesnė kaip viena dvi minutės, vėliau — daugiausiai iki 10 min.

Autogeninės treniruotės pirmosios pakopos pratimams išmokti paprastai reikia nuo dviejų ir pusės iki keturių mėnesių.

Pozos pasirinkimas

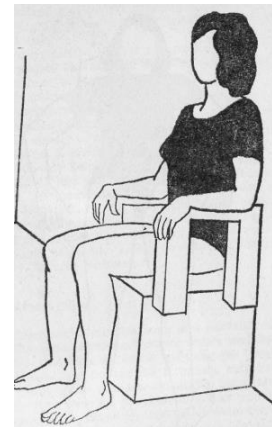
1. Laisva sėdėseną

Sėdima praskėtus kojas maždaug 45° kampu ant kėdės, visu padu liečiant grindis. Atsisėdus pirmiausia išsitiesiama (žr. 1 a pav.), paskui laisvai suglembama, bet į priekį nepalinkstama. Rankų dilbiai guli įstrižai ant šlaunų, plaštakos nukarusios žemyn, nesiliečia viena su kita, galvai leidžiame nusvirti į priekį (žr. 1 b pav.).



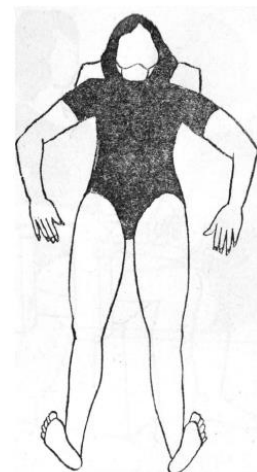
2. Senelio kėdėje

Sėdima senelio kėdėje (kėdė su atlošu galvai ir atramomis rankoms). Čia galima atsiremti nugarą ir galvą, dilbiai padėti ant atramų, plaštakos nukarusios žemyn, kaip anksčiau aprašytoje padėtyje (žr. 2 pav.).



3. Gulint ant nugaros

Trečioji atsipalaidavimo padėtis yra gulėjimas ant nugaros, kai galva ir kaklas remiasi į nedidelę pagalvėlę — pakanka po pakaušiu pakišti sulenktą rankšluostį. Siek tiek sulenktos rankos guli šalimais ant kilimėlio, kojų pirštai nukreipti į viršų. Po pakinkliais patartina padėti nedidelę susuktą atramėlę. Kojas laisvai praskečiame į šalis (žr. 3 pav.).



Padėties keitimas

Autogeninė treniruotė pavyks greičiau jeigu daug kartų ją atliksite ta pačia poza. Tačiau po tam tikro laiko ją reikėtų keisti, kad vėliau galėtumėte atsipalaiduoti bet kurioje vietoje ir bet kuriuo metu .

Akys

Pradedantieji turėtų būti užsimerkę arba įsmeigti žvilgsnį į vieną tašką. Taip mažiau blaškys aplinka ir bus lengviau susikoncentruoti į savitaigos teiginius.

Pratimų eiga

Autogeninės treniruotės metu mes pasitelkiame į pagalbą *tikslingus vaizdinius ir koncentruotą savitaigą*. Patirta ramybė ir poilsis, kaip reikalavo autogeninės treniruotės pradininkas J. H. Šulcas, ir bus pirmasis akivaizdus autogeninės treniruotės laimėjimas. Jis pasiekiamas tokiais pratimais:

- 1) sunkumo pratimas atpalaiduojant raumenis,
- 2) šilumos pratimas atpalaiduojant kraujagysles,
- 3) širdies pratimas reguliuojant širdies darbą,
- 4) kvėpavimo pratimas valdant kvėpavimą,
- 5) pilvo ertmės organų veikimas (saulės rezginio pratimas),
- 6) galvos pratimas (kaktos atvėsinimas).

Bet kuris koncentruotas nusiteikimas atliekamas tik ramybės būsenoje. Tai galima pavadinti ir „*susitelkimu rimčiai*“, kurio geriausia siekti savitaigos formule „*aš visiškai ramus*“. Ši formulė visą laiką turi išlikti nepakitusi.

Autogeninės treniruotės pradžia

Prieš pradėdant pačią autogeninę treniruotę, rekomenduojama atlikti pratimą, atpalaiduojantį veido ir kaklo raumenis, t. y. „užsidėti“ relaksacijos kaukę. Tai pasiekti padės vidinis žvilgsnis, kuriuo reikia pamažu peržvelgti visus veido ir kaklo raumenis iš viršaus žemyn, ta pačia tvarka juos valingai atpalaiduojant. Nuosekliai peržvelgiant, galima pasinaudoti tokiomis formulėmis:

„Kakta visiškai lygi. Antakiai nesu raukti, visai laisvi. Vokai nuleisti. Akys po vokais žiūri lyg į toli esantį tašką. Skruostų raumenys atsipalaiduoja (apatinis žandikaulis šiek tiek nusileidžia žemyn, burna prasiveria maždaug per 1—1,5 cm). Liežuvis švelniai liečia viršutinius dantis. Lūpos pravertos, truputėlį papūstos į priekį. Atpalaiduoti ryklės ir kaklo raumenys. Atsipalaiduoja sprandas (kai AT atliekama sėdint, šiuo momentu galva turėtų nusvirtinti ant krūtinės)“.

1. SUNKUMO PRATIMAS

Atsisėdus arba atsigulus vienoje iš atsipalaidavimo padėčių ir atpalaidavus kaklo ir veido raumenis, pirmiausia sutelkiame dėmesį į savo dešinę ranką (kairiarankiai pratimą pradeda nuo kairės rankos). Ją įsivaizduojame, realiai pajuntame, įsisąmoniname jos kasdienes funkcijas ir esame jai už tai dėkingi.

Patiriamas malonus apsunkusių kūno dalių nuovargis, kuris sukliamas koncentruota savitaiga:
„*Mano dešinė ranka labai sunki*“.

Po to sekančių pratimų metu, kartojant vis tą pačią savitaigos formulę, sunkumas savaiame išplinta antroje rankoje, o tik paskui dešinėje (kairėje) kojoje ir yra įtvirtinama savitaigos formule:

„*Visas mano kūnas sunkus*“.

Mokantis pirmo standartinio „sunkumo“ pratimo, labai praverstų įvaizdis, kad jūsų kūnas tari prisipila švino, arba įsivaizduoti, kad jus užkasa šiltame Palangos pliažo smėlyje.

Patyrus sunkumo pojūtį, iš karto galima pradėti kraujagysles atpalaiduojantį — šilumos — pratimą. Prieš tai šešis kartus kartojamos savitaigos formulės sutelktam sunkumo jausmui rankose (kojose) patirti. Vėliau kartojama savitaigos formulė rimties būsenai pasiekti.

2. ŠILUMOS PRATIMAS

Tuoju po to šešis kartus kartojama koncentruota savitaiga — „*Mano dešinė (kairė) ranka labai šilta*“, — o pabaigoje vieną kartą įteigiama „ramybė“. Atliekantis pratimą tuo metu jaučia iš vidaus „sklindančią“ šilumą, kuri dažnai prasideda švelnučiu dilgčiojimu delnuose, o kartais ir kojų paduose. Toliau kartojant pratimus, šilumos pojūtis stiprėja, jis jaučiamas vis labiau ir labiau. Iš atskirų pratimų pakopų (rankos, kojos) jis pamažu išplinta po visą kūną. Dėl to susitelkęs patirti šilumą žmogus greitai apsunksta, pasijunta esąs šiltas ir iš tikrųjų toks pasidaro.

Kad greičiau ir intensyviau būtų patiriamas šilumos pojūtis, kaip pagalbinę priemonę dar galima įsivaizduoti šiltą vonią. Darantis pratimus įsivaizduoja gulintis šiltoje vonioje ir lengviau atpalaiduoja raumenis. Tada pereinama prie apibendrinamos savitaigos, kuri pasiekama atpalaiduojančioje ramybės padėtyje kartojant formulę:

„*Aš visiškai ramus, mano kūnas sunkus ir šiltas*“. Taip sukuriamas pagrindas, leidžiantis bet kurio metu atsiriboti nuo aplinkos, nusiraminti, pailsėti ir „pasinėrus savyje“, įgauti naujų jėgų, kurias pasitelkus, lengviau nuveikti kasdieninius darbus.

Tas, kuris greitai ir gerai sugeba atlikti sunkumo ir šilumos pratimus, jau gali „suvaldyti savo širdį“ ir ją atitinkamai paveikti. Autogeninė treniruotė valdant vegetacinę nervų sistemą, pavyksta padaryti tai, kas, atrodytų, yra neįmanoma — pačiam reguliuoti širdies ritmą. Taip galima normalizuoti ritmą, t. y. pakeisti jo dažnumą. Vadinasi, žmogus pats pagerina savo širdies bei kraujagyslių darbą ir šitaip geba padidinti pratekančio kraujo kiekį, o kartu ir pakankamai apsirūpinti deguonimi.

Tolesnė darbo eiga yra

3. ŠIRDIES DARBO REGULIAVIMAS

pagal savitaigos formulę:

„*Mano širdis plaka ramiai ir ritmingai*“. Tai daroma visiškos ramybės būsenoje tariamai savaime — kaip anksčiau įvaldytų raumenis ir kraujagysles atpalaiduojančių pratimų natūrali seka.

Dabar tiesiog pereinama prie kvėpavimo pratimo, kuris pradedamas laisvai, be jokių pastangų. Taip suintensyvinama ramybė, sunkumas, šilumos jausmas bei poveikis širdžiai. Šis pratimas, kurį visada reikia pradėti sąmoningu iškvėpimu, leidžia jį atliekančiajam pajusti laisvai savyje vykstančius gyvybinius procesus.

Nenatūraliam arba „sukaustytam“ kvėpavimui sureguliuoti skirtas

4. PRATIMAS KVĖPAVIMUI REGULIUOTI

pagal savitaigos formulę:

„*Kvėpavimas visiškai ramus*“, kol imama jausti, kad

„*kvėpuoti*“ lengva, ir toliau atlikinėjame šį veiksmą lygiai taip, kaip ir visus kitus pratimus kasdien nuo 10 iki 14 kartų ramybės būsenoje.

Taip kiekvienas suranda savo kvėpavimo ritmą. Kai kuriems pratimus atliekantiems žmonėms geriau sekasi, kai jie vaizduotėje susikuria **atitinkamus** paveikslus — jie, pavyzdžiui, tariasi matą vėjyje banguojantį rugių lauką arba jaučią siūruojančias jūros vilnis, kylančią ir slūgstančią bangų mūšą.

Išmokus daryti kvėpavimo pratimą, be jokios įtampos, ramiai įsijautus į savo kvėpavimą, nusiraminama, pailsima.

5. SAULĖS REZGINIO PRATIMAS

pagal savitaigos formulę:

„*Saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma*“. Juo paveikus pilvo ertmės organus, ramybė ir poilsis dar labiau pagilėja.

Saulės rezginys yra nervinių ląstelių ir nervų jungiamųjų grandžių mazgas. Šis nervinių ląstelių darinys yra po diafragma ir veikia visus pilvo ertmės organus. Autogeninės treniruotės metu į jį kreipiamės kaip į saulės rezginį.

Kad greičiau pilvo ertmėje patirtume šilumą ir šis pojūtis būtų intensyvesnis, galima vaizduotis, jog tarp krūtinkaulio ir bambutės yra uždėta šilta pūslė arba gulime šiltoje vonioje, laikydami ant tos vietos ranką. Po kurio laiko iš tikrųjų pajuntame „sklindančią šilumą“, kuri atsiranda išsiplėtus pilvo ertmės kraujagyslėms. Taip yra skatinama medžiagų apykaita, taigi gerėja virškinimas. Dabar žmogus jaučia save kaip sunkią šiltą masę. Jis yra visiškai ramus, atsipalaidavęs, jo kvėpavimas laisvas, kraujotaka gera.

Pagaliam atliekamas

6. GALVOS PRATIMAS

Juo išmokstame „atvėsinoti kaktą“ ir galutinai įtvirtiname jau pasiektą fizinę ir dvasinę būseną. Tikrai čia mes, naudodami savitaigos formulę:

„*Kakta vėsoka*“ arba „*Kakta maloniai vėsi*“, sąmoningai pagrindinį dėmesį kreipiame į galvą.

Šį pratimą, kuris iš pradžių turėtų trukti ne ilgiau kaip kelias sekundes, galime palengvinti, įsivaizduodami gaivią oro srovę. Arba, sakysim, tariamės braukia sau per kaktą drėgnu rankšluosčiu. Šiuo koncentracijos pratimu galvai žmogus savitaigos formule „*Mano kakta vėsoka*“ gali pasiekti, kad iš tikrųjų visada išlaikytų „blaivią galvą“, o tada jis jau gebės šviesiu protu ir sumaniai imtis kasdienių darbų ir nepraras dvasios žvalumo.

Autogeninės treniruotės pabaiga

Po koncentracijos rimtyje į normalią būseną reikia grįžti nuosekliai.

Pirma, pradėti ilginti įkvėpimą ir trumpinti iškvėpimą taip, kad per 8—10 kvėpavimo ciklų pasiektume maksimalų įkvėpimą ir minimalų iškvėpimą, kitaip dar vadinamą „lanko šūviu“. Įkvėpimas jo metu ilgas ir gilus, lyg lanko timpos įtempimas, o iškvėpimas trumpas ir staigus— kaip paleistos strėlės skrydis. Šis kvėpavimas aktyvuoja visą organizmą, padeda pereiti į budrumo būseną.

Antra, reikia aktyvuoti raumenis, kurie buvo maksimaliai atpalaiduoti. Geriausiai tai daryti tokia tvarka: iš pradžių įtempti ir atpalaiduoti rankų raumenis, po to pasiražyti visu kūnu, pagaliau energingai pajudinti visus veido (mimikos) raumenis.

Tik po šito galima atsimerkti!

AUTOGENINĖS TRENIRUOTĖS PIRMOSIOS PAKOPOS PRATIMŲ PLANAS

Pratimai	Savitaigos formulės	Savaitės
Nusiteikimas pratimams	<i>Aš esu visiškai ramus! Ramus! Suglebes! Atsipalaidavęs! Išmokti grįžti į normalią padėtį.</i>	Pirma savaitė
Sunkumo savitaiga (raumenų atpalaidavimas):	<i>Mano dešinė (kairė) koja labai sunki Mano dešinė (kairė) koja labai sunki Visas mano kūnas sunkus!</i>	Antra savaitė Trečia savaitė
2. Šilumos savitaiga (šilumos pratimas, sustiprinantis ramybės pojūtį);	<i>Mano dešinė (kairė) ranka visai šilta Mano dešinė (kairė) koja visai šilta Visas mano kūnas šiltas!</i>	Ketvirta savaitė Penkta savaitė

Pastaba. Šie du pratimai atliekami kartu vienas po kito, nes jie sukelia vieną bendrą pojūtį. Po keturių savaitių praktikos jau galima atitrūkti nuo kasdienių reikalų naudojantis koncentruota savitaiga:

*Aš esu visiškai ramus! Sunkus!
Šiltas! Suglebes! Atsipalaidavęs!*

3. Širdies pratimas

*(Mano) Širdis plaka ramiai ir ritmingai!
Širdis plaka ramiai ir ritmingai,
stipriai ir vienodai!*

Šešta savaitė
Septinta savaitė

4. Kvėpavimo pratimas
[sustiprina ramybės, sunkumo, šilumos pojū-

*Kvėpavimas visiškai ramus!
Kvėpuoti lengvai*

Aštunta savaitė
Devinta savaitė

Pastaba (pratimų apibendrinimas) — iš karto pradėdama jausti pratimų teigiamą poveikį:

*Aš visiškai ramus! Sunkus! Šiltas!
Atsipalaidavęs! Suglebes!
Širdis rami! Kvėpuoti lengvai*

Dešimta savaitė

5. Saulės rezginio pratimas (sustiprina ramybės, sunkumo ir šilumos, pojūtį ir atpalaiduoja pilvo ertmės organus — skrandį, žarnyną ir t.t.);

*Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma.
Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma.
Ramus! Šiltas! Suglebes!
Atsipalaidavęs!*

Vienuolikta savaitė

Dvylikta savaitė

Pastaba — visų iki šiol išmoktų pratimų apibendrinimas:

*Aš visiškai ramus! Sunkus! Šiltas!
Širdis rami! Kvėpavimas visiškai ramus!*

Trylikta savaitė

Pratimai	Savitaigos formulės	Savaitės
<p>Ir dar kartą užakcentuoti</p> <p>6. Galvos pratimas' (blaivi galva, malonus atsipalaidavimas, ramybės pojūčio sustiprinimas):</p>	<p><i>Kvėpuoti lengva!</i> <i>Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma!</i> <i>Ramus! Sunkus! Šiltas! Suglebes!</i> <i>Atsipalaidaves!</i> <i>Kakta vėsoka!</i> <i>Kaklą maloniai vėsi!</i> <i>Kakta vėsoka!</i> <i>Kakta maloniai vėsi!</i></p>	<p>Keturiolikta savaitė Penkiolikta savaitė Šešiolikta savaitė</p>

Pastaba. Dabar pratimai eina savaime vienas po kito. Savitaigą sukoncentravus į kurį nors organą, jį galima paveikti, persijungti ir taip normalizuoti jo veiklą.

Aš esu visiškai ramus! Sunkus!
Šiltas!
Mano širdis plaka ramiai ir ritmingai!
Kvėpavimas visiškai ramus! Kvėpuoti lengva!
Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma!
Kakta maloniai vėsi!

Parengta remiantis:

- Karin Hertzler „Autogeninė treniruotė“, 2003
- G.Eberlein „Autogeninė treniruotė ir sveikata“, 1989