

## Az autogén tréning

„A lélek edzése az egészségért”

Az autogén tréning az egyik legismertebb relaxációs módszer Európában, egy olyan technika, mely viszonylag rövid időhatáron belül elsajátítható, ugyanakkor egész életünk során hatékony segítségünkre lehet a testi-lelki egészség megőrzésében. A relaxáció szó francia eredetű, jelentése: „elengedni a rabot”. Valóban rabok volnánk? Nos, ez erős kifejezés... bár ha arra gondolunk, micsoda mókuskereket hajtunk nap, mint nap, szívesen kitörnénk! Terápiás munkámban leginkább azok az emberek keresnek meg, akik már tényleg csak a külső segítségben bíznak. Komoly panaszokkal küzdenek, melyek a tartós, intenzív stressz hatásai. A figyelmeztető jelek mind fiziológiai (vérnyomás ingadozása, légszomj, fejfájás, gyomorbántalmak), mentális (koncentráció csökkenése, negatív gondolatok, motiváció hiánya, elalvási nehézségek), mind emocionális (hangulati ingadozás, idegesség, nyugtalanság) téren jelentkezhetnek.

Az autogén tréning dr. Johannes Schultz német ideggyógyász nevéhez fűződik. Hat egyszerű szellemi gyakorlat alkotja ennek a technikának az alapját (nehezedés, melegedés, szív gyakorlat, légzés, hasi gyakorlat, homlok gyakorlat), melynek elsődleges célja a stresszel való megküzdésben, szorongások kezelésében, a test öngyógyító folyamatainak elősegítésében van. A módszer nem hipnózis, és nem idéz elő hipnotikus állapotot. Leginkább a meditáció rokonaként képzelhetjük el, mely ugyan különbözik figyelmi összetevőiben a relaxációs technikáktól, a kialakult mély relaxációs állapot a meditációban és az autogén tréningben egyaránt egyenlő mértékben terápiás hatást ér el. Számos kutatás bizonyította, hogy a mély relaxációs állapot jelentős mértékben növelte az immunrendszer ellenálló képességét, nem beszélve a szívbetegek kezelésében és a krónikus fájdalomban szenvedők megtámogatásában tapasztalt jótékony hatásáról.

Hogyan *működik* az autogén tréning? A módszer elsajátítása nem igényel különösebb eszközt, és nem kell bonyolult testhelyzeteket megtanulni. A gyakorlás során a test felől indulunk, ráhangolódunk a test nyelvére. Egyedüli eszköze ennek a külső ingerektől való elfordulás, befelé figyelés, az ébrenlét megőrzése mellett. Ez az állapot lehetővé teszi számunkra, hogy a megszokott valósághelyzettől és a szokványos tapasztalati szituációktól eltérően, azt meghaladó módon nyerjünk betekintést testünk működésébe. Mondhatjuk, hogy testi önismeretre teszünk szert. Ebben a folyamatban ugyanakkor *nem csak* szomatikus, azaz testi szinten érezhetjük a terápia hatását. A lélek szintjén is fontos változások történnek: a figyelem befelé irányításával gondolatokat, érzéseket, tapasztalatokat különítünk el, melyek nem korlátozódnak csupán a problematikusnak *vallott* tényezőkre, hanem más problémákra is kiterjednek, ami a *szívünket nyomja, vagy amit nem tudunk megemészteni, amitől megfulladunk, vagy a fejünk is megfájdul tőle...* A felbukkanó, és a múlt emlékeihez kapcsolódó jelenségek, - érzések, ízek, szagok, gondolatok és hasonló megtapasztalása -, gyakran hevesek és drámaiak (ezeket „autogén kisüléseknek” hívjuk), feldolgozásukat nyugodtság és a megnövekedett energia érzése követi.

A módszer megtanulásához kezdetben nem kis erőfeszítésre van szükség, hiszen rendszeres, napi gyakorlásokat igényel. Az önmegfigyelést segíti, ha tapasztalatainkat naplóban vezetjük. Visszaolvasva élményeinket gazdag önismereti anyagra tehetünk szert!

Bp. 2009-10-11

Török Emese

Pszichológus

...: [www.lelelpont.hu](http://www.lelelpont.hu) ...