Autogenní trénink

Je relaxační psychoterapeutickou metodou, která při pravidelném provádění přispívá ke snížení psychického napětí a neklidu, pomáhá obnovení sil.

Zakladatelem je berlínský nervový lékař prof. J. H. Schulz.

Principem je relaxace a koncentrace. Obsahuje navození šesti pocitů

1. pocit tíhy

2. pocit tepla

3. klidný dech

4. srdce

5. teplo v břiše

6. chladné čelo

Na počátku probíhá cvičení pod vedením terapeuta. Je důležité zajistit klidnou místnost, pohodlnou pozici. Na tato cvičení lze později navázat s individuálními formulemi podle potřeb klienta.

Základním kritériem pro úspěšné zvládnutí je pravidelný nácvik. Jednotlivá cvičení nemají trvat déle, než 5 minut. Pokud se opakovaně dostavují nepříjemné pocity během cvičení, doporučuje se od cvičení upustit.

U zdravých lidí může mít autogenní trénink pomůckou k rychlému uklidnění, odpočinku, zvyšování výkonnosti a odolnosti vůči stresujícímu tempu života.