



Autogenní trénink

1. **Tíha** – celé mé tělo je těžké; příjemný pocit tíhy v celém mém těle; mé tělo je jako z kamene, jako z kovu, olova; *tělo je těžké*;
2. **Tepl**o – *celé mé tělo je teplé*; příjemný, hřejivý pocit tepla v celém mém těle; jakoby na mé tělo svítilo slunce, jako bych byl/a ponořen/a v příjemně teplé lázni;
3. **Klidný dech** – můj dech je klidný, hluboký, pravidelný; dýchá se mi; *dýchá mi to*;
4. **Klidný tep** – můj tep je klidný, silný, pravidelný; *srdce tepe klidně, pravidelně*;
5. **Tepl**o v břiše – mé břicho je teplé; příjemný, hřejivý pocit tepla v břiše; jakoby mi na břicho ležel termofon, jakoby mi na břicho svítilo slunce; *břicho teplem proudí*;
6. **Chladné čelo** – *mé čelo je chladné, chladivé*; příjemný pocit chladu na mém čele; jako bych stál/a u okna a příjemný chladivý vánek ovíval mé čelo; jakoby mé čelo bylo bledšounce modré.

Cílem AT je: **Horké srdce** (plné síly, „ohně“, vitality, zdravých emocí) a **Chladná hlava** (jasně a racionálně uvažující, přijímající jak věci intuitivní, tak intelektuální).

Probouzení : uvědomíme si, že všechny ostatní pocity zmizí a do bdělého stavu přetrvá pouze pocit klidu, míru a pohody „, vitality a energie v celém mém těle;

zhluboka se nadechneme do břicha; pohneme prsty na ruku, prsty na nohu, otevřeme pomalu oči, protáhneme se a uvědomíme si pocit klidu, míru a harmonie v celém svém těle i myslí.

- Tato formulace může být libovolně, individuálně změněna, je však dobré zachovávat tuto svou formulaci konstantní, naučenou opakovaným cvičením (jako kteroukoli jinou sugesci) a časem je možno k ní dodávat aktuálně potřebné individuální formulky.
- Tento postup je možno užívat pro probouzení z libovolného stavu uvolnění, relaxace.

Pamatujte, prosím, stále na základní a všudypřítomný protiklad „tenze“ a „relaxace“!

OTUŽOVÁNÍ

Jak začít s otužováním: Při prvním otužování to nepřehánějte... **Účinek nezávisí na rychlosti postupu (!)**

- 1) **Postupná metoda** - *Nejdříve* se sprchujte *vlažnou vodou, pak postupně* přidávejte *podíl vody studené*.
- 2) **Kontrastní metoda** - *Nejdříve* se sprchujte *vlažnou vodou, pak dále přidávejte podíl teplé vody*, až do míry snesitelnosti. *Chvilí vydržte* – až se tělo příjemně prohřeje. *Následně pusťte pouze studenou vodu a nasměřujte jen na okrajové části těla* (chodidla – po kotníky, ruce – dlaně a hřbety rukou). Po několika dnech (týdnech) můžete *postupně začít s přesouváním chladné vody na celé tělo* – nejlépe v tomto postupu: **RUCE** (od hřbetu ruky k rameni -- z podpaždí *do dlaně* -- opakovaně); **NOHY** (z vnitřní strany kotníku *k rozkroku* - od kyčle po vnější straně dolů ke kotníku); **NA KONČETINÁCH je vhodné jakoby „přeskakovat“ klouby**; **TRUP** (nejprve břicho, pak hrudník, případně záda – od hrudní části k bederní); **HLAVA** (nejprve obličej, pak uši a následně vlasovou část hlavy).

Otužování se doporučuje provádět každé ráno, vhodné však je i večerní sprchování.

Čemu se vyvarovat – klasické otužování – venkovní prostory – studené řeky atp.:

1. Pokud nejste na otužování zvyklí a osprchujete se ne studenou, ale ledovou vodou, výsledkem nebude utužení vaší imunity, ale pořádné nachlazení. 2. Předtím, než vlezete do vody, byste měli být rozehřátí, rozcvičení. 3. Neotužujte se krátce po sportovním výkonu. 4. Nadměrné oblékání a přetápění místnosti vaši otužilost snižuje, proto se obojímu vyvarujte. 5. Ihned po otužování se pořádně osušte (třením ručniku podpoříte prokrvení organismu) a oblečte. 6. Nepodstupujte statické otužování ve vaně naplněné vodou, kde máte omezený rozsah pohybu. 7. Sprchování studenou vodou by zpočátku nemělo trvat déle než 2 minuty. 8. Jakmile se otužovat přestanete, otužilost během několika týdnů poklesne. Proto je důležité otužovat se pravidelně. Po delším přerušení otužování je třeba začít od začátku.

Léčivé účinky otužování: pomáhá proti bolesti zad; je silnou zbraní proti nachlazení, angíně a chřipce; upevňuje psychiku; příznivě působí proti alergiím, vředovým chorobám a vysokému krevnímu tlaku; onemocní-li otužilec, průběh nemoci je mnohem lehčí než u neotužilců; umožňuje lépe se přizpůsobit teplotním výkyvům okolí; posiluje celý imunitní systém a pomáhá tak lépe zvládat všechny nemoci.

Pro koho není vhodné: Otužování není vhodné pro akutně nemocné (např. ani při akutní chřipce, angíně ap.), zvláště pak pro jedince se srdečními potížemi. Děti a starší lidé by se měli otužovat mírněji, postupněji. V případě nejistoty se poraďte se svým lékařem.