

Pomůžte autogenní trénink

Autogenní trénink a jeho použití bude tématem přednášek léčitele R. Prokopjuka tento víkend v jihlavském DKO. Víme, co to vůbec je?

Filozofie a základní myšlenka byla a je velmi důležitá – všichni máme do značné míry neprobádané rezervy uzdravující energie, kterou lze uvolnit použitím pouhé autosugesce. Toto učení Emila Couea, lékárníka z Provence, tvoří součást mnoha psychologických způsobů léčby. Všechny jeho myšlenky se dají shrnout do jedné rady, kterou může vyzkoušet každý. Pravidelně ráno a večer musíte cvičit koncentraci. Každé sezení vyžaduje pouze několik minut. Pravidelným

cvičením se z toho stane zažitý zvyk.

Stejným způsobem funguje autogenní trénink (auto – sám, genos – zrození), který byl nabídnut v roce 1932 Henrichem Schultzem. Schultz našel způsob, jak naučit lidskou mysl, aby cvičení dokázalo ovlivnit tělo. Autogenní trénink lze provádět kdykoliv a kdekoliv, v posteli i ve vaně, vsedě i vleže.

Můžete ležet na zádech nebo sedět v pohodlném křesle. Budete si například

představovat, že položíte ruku na balónek a on se pod vlivem vaší tíhy stlačuje. Nebo si lehnete do vany plné vody a budete se snažit vytáhnout ruce nad hladinu; pocítíte narůstající sílu, která táhne ruce dolů. Vypustte vodu z vany, zůstaňte ležet a pozorujte, jak s odtékající vodou odtékají i vaše emoce, únava, stres a vaše tělo přirůstá k vaně. Po každé sérii cviků otevřte oči, sevřete ruce v pěst a ohněte paže. Pak je natáhněte a dlouze zívnete.

Způsobů alternativní medicíny je mnoho a není od věci některé z nich vyzkoušet.

- rp -