



## 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 břicho – mé břicho je teplé; příjemný, hřejivý pocit tepla v břicho; 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 bled'oune 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“!*

## 5P - Všech Pět Pohromadě - Zakotvení

V sedu na židli (vstojte, vleže) si postupně uvědomit, že **Já** se všemi svými smysly **jsem právě tady a teď**.

Postupně si uvědomit (jakoby od spodu nahoru a/nebo shora dolů):

**Hmat** (kontakt šlapek s podložkou, hýždí, stehny či zad se židlí, dotyk mezi stehny a rukama, mezi rty a mezi očními víčky);

**Chut'** (zažmoulat jazykem a polknout – s uvědoměním si chutí v ústech);

**Čich** (začichat a uvědomit si vůně);

**Zrak** (na chvíli pootevřít oči, či za zavřenými víčky, si uvědomit, co vidím) a

**Sluch** (zaposlouchat se kolem).

**Každá fáze** (každý uvědoměný smysl) **je následována formulací** („v duchu“, tzv. vnitřním hlasem), která poukazuje na příjemnost vědomí si daného smyslu – například: „**Je to příjemné/výborné/dobré/fajn/ v pohodě, hmat/chut'/čich/zrak/sluch mi funguje.**“

Celé cvičení je ukončeno například touto formulací: „**Mám všech pět pohromadě. Mám vše potřebné k tomu, abych byl/a klidný/uvolněný/soustředěný/přípravený na další činnost/v pohodě.**“

Cílem je dostat se do stavu co nejvíce vědomého a soustředěného na aktuální realitu a sebe sama a tím dosáhnout okamžitého zklidnění a relaxované pozornosti – bez nadměrného rušení nežádoucími podněty (např. v práci).