



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



EDUcentrum

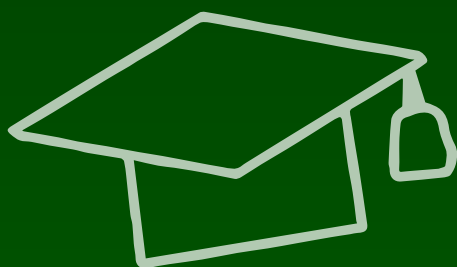


DEMOKRATICKÁ
ŠKOLA

Metodický list

Autogenní trénink, relaxace a imaginace

Časová náročnost:	30 minut
Cílová skupina:	4. ročník SŠ
Počet studentů:	20
Vzdělávací oblast:	Odborné předměty – Základy psychologie a sociologie
Průřezová témata:	Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce
Klíčové kompetence:	Sociální a personální kompetence
Pomůcky:	Relaxační hudba na CD, CD přehrávač nebo reproduktor, deka, karimatka. Je doporučeno volné, pohodlné oblečení
Klíčová slova:	Relaxace, uvolnění, imaginace
Způsob ověření:	PREZENČNÍ
Autor:	PhDr. Roman Liška, Ph.D.



ANOTACE aneb O ČEM JE TATO AKTIVITA?



Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Je zaměřená na relaxaci těla a mysli, díky které můžeme prostřednictvím imaginace řídit psychické a fyzické funkce, které jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Působí na příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, ani příčiny organických nebo neurotických poruch.

CÍLE



- Student dosahuje uvolnění.
- Student zvyšuje schopnost soustředění.
- Student odstraňuje nevhodné návyky.
- Student sdílí individuální prožitek.

POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY aneb JAK NA TO?



Nejprve studenty seznámíme s aktivitou, jejím průběhem a cílem (např. „Autogenní trénink je evropskou, tradiční a nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickým napětím, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Při samotném nácviku budeme pracovat s představivostí, vlastním dechem a pocity tepla a tíhy. Samotná relaxace nám zabere maximálně 30 minut. Rozmístěte se po místnosti, najděte si klidné místo a lehněte si na deku.“)

Dále si připravíme uklidňující relaxační hudbu. V momentě, kdy jsou studenti připraveni a v klidu, spustíme relaxační hudbu, kterou doprovázíme následujícím slovním komentářem:

„Lehněte si pohodlně na záda tak, abyste se cítili co nejpohodlněji a nikde vás nic netlačilo. Ruce položte volně podél těla, a pokud trpíte bolestmi v oblasti bederní páteře, podložte si kolena stočenou přikrývkou, nebo podložkou. Celé vaše tělo je uvolněné a klidné. Myšlenky a pocity nechte volně plynout svou myslí a vědomím, jak přicházejí, tak zase z vaší mysli mizí. Tok vašich myšlenek bude pomalu ustávat a vy nebudete na nic myslet. Zvuky z okolí vás nebudou rušit a budete vnímat jenom můj hlas a příjemnou uklidňující hudbu, která nás bude provázet po celou dobu naší relaxace.“

Zhluboka se nadechněte a na několik vteřin zadržte dech, zadržení dechu však nebude vyvolávat pocity nepohodlí a nedostatku vzduchu. Nyní zhluboka vydechněte a opět zadržte dech, znovu se nadechněte, zadržte dech a hluboký výdech a zadržte dech. Nádech. Zadržte dech. Výdech. Zadržte dech. Nádech. Zadržte dech. Výdech. Zadržte dech a nádech. Zadržte



dech. Výdech. Zadržte dech. Nyní je váš dech klidný a uvolněný jakoby automatický, jako kdyby ve vás cosi dýchalo samo. Sledujte svůj klidný a pravidelný dech. Dech je klidný a pravidelný.

Nyní se, prosím, soustředte na své ruce, prsty a dlaně jsou těžké a příjemně unavené. Cítíte tíhu a únavu v prstech a dlaních a tento pocit se rozlévá dále v obou vašich rukách do zápěstí, předloktí, loktů a dál až k ramenům. Obě vaše paže jsou těžké, těžké a příjemně unavené. Paže jsou těžké, těžké a příjemně unavené. Paže jsou těžké a unavené. Nyní jsou i ramena těžká a pocit tíhy a příjemné únavy se rozlévá dál. Jakoby stéká po zádech a páteři, dolů do beder. Ramena, záda a bedra jsou těžká, příjemně unavená. Pocit tíhy a příjemné únavy se rozlévá jako těžký olovený proud celým vašim trupem. Celý trup je těžký, těžký a příjemně unavený. A tento pocit se rozlévá ještě dál, do obou vašich nohou. Cítíte tíhu a příjemnou únavu na stehnech, v kolenou, lýtkách. Tíha se rozlévá do kotníků, pat, chodidel a dál do konečků prstů. Obě vaše nohy jsou těžké a příjemně unavené. Obě nohy jsou těžké a příjemně unavené. Nohy jsou těžké a unavené. Nyní cítíte, jak se uvolňují a těžknou svaly na krku. Svaly krku jsou těžké a uvolněné. Také brada je těžká, těžká. Uvolňují se a těžknou svaly kolem úst, nosu a uší, oční víčka jsou těžká, malátná a ospalá. Oční víčka jsou těžká malátná a ospalá, těžká, malátná a ospalá. Cítíte tíhu a příjemnou únavu na spáncích a na čele. Celá hlava je těžká, malátná a ospalá, těžká, malátná a ospalá. Cítíte tíhu a příjemnou únavu v celém těle. Vaše tělo je těžké, příjemně unavené a jakoby široké. Stáváte se jakoby kapkou vody, která dopadá na hladinu a doširoka se po ní rozlévá.

Nyní si, prosím, představte, že ležíte na příjemné písčité pláži na břehu moře. Je krásný letní den, ležíte v měkkém, nádherně prohřátém písku. Slyšíte uklidňující hukot moře, vaše tělo je těžké, příjemně unavené a vy vnímáte hluboký klid, pohodu a uvolnění. Je krásný slunečný a teplý den, na blankytně modrém nebi září slunce a jeho paprsky prohřívají vaše tělo. Cítíte teplo v prstech a dlaních, vaše prsty a dlaně jsou teplé, prohřáté slunečními paprsky. A pocit tepla se rozlévá dál, cítíte ho v zápěstí, na předloktích, v loktech, pocit tepla se rozlévá až k ramenům, obě paže jsou teplé, příjemně teplé, prohřáté slunečními paprsky. A příjemný pocit tepla se rozlévá dál po zádech, páteři a hrudi, dolů do beder. Celý váš trup je teplý, příjemně teplý. Teplý proud se rozlévá ještě dál. Cítíte teplo na stehnech, v kolenu, lýtkách. Pocit tepla se rozlévá do kotníků, pat, chodidel a dál až do konečků prstů. Celé tělo je teplé příjemně teplé, prohřáté slunečními paprsky. Jen na čele cítíte příjemný chlad. Od mořské hladiny vane svěží mořský vánek, který vaše čelo příjemně ochlazuje. Čelo je chladné, ovívá ho příjemný, chladný, svěží mořský vánek. Čelo je příjemně chladné, příjemně chladné. Ležíte na pláži na břehu moře a vašim tělem se rozlévá klid, pohoda a uvolnění. Stále hlouběji a hlouběji upadáte do příjemného uvolněného relaxovaného stavu, hlouběji a hlouběji upadáte do příjemného uvolněného relaxovaného stavu. Hlouběji a hlouběji upadáte do příjemného uvolněného relaxovaného stavu.

Za chvíli, až relaxace skončí a vy se vrátíte zpátky, pocit tíhy a příjemné únavy pomalu vymizí a bude nahrazen pocitem lehkosti. Vaše tělo se stane lehkým. Vaše tělo bude příjemně unavené a lehké. Zůstane příjemný pocit klidu pohody a uvolnění, který vám vydrží po celý zbytek dnešního dne. Pomalu se vracíte zpátky, zhluboka se nadechněte a vydechněte. A ještě jednou, nádech a výdech. Protáhněte se ruce a nohy, uvědomte si rozdíl mezi napětím a uvolněním ve svalech, pomaloučku otevřete oči. Ještě chvíli zůstaňte ležet, nespěchejte, potom se pomalu posadte a spusťte nohy na zem.“

Následuje krátká reflexe, jak se studenti cítili, jestli pocity byly příjemné apod.



CO UKÁZALA PRAXE A REFLEXE?



Aktivita je studenty běžně přijímána velmi pozitivně. Čím častěji budou studenti trénink opakovat, tím většího uvolnění dosáhnou. Po dokonalém nácviku studenti dostávají pod svůj vliv řadu tělesných procesů, které normálně neovládají. Je vhodné při nácviku dodržet standardní postup, který je zaměřen na uklidnění a zharmonizování tělesných funkcí. V případě, že by při nácviku některého cvičení docházelo opakovaně k nepříjemným pocitům nebo příznakům, je vhodné od tohoto cvičení upustit. U zdravých lidí se AT může stát účinnou pomůckou k dosažení rychlého uklidnění, uvolnění, k zintenzivnění odpočinku, snižování citlivosti k bolesti, odstraňování nepříjemných tělesných příznaků, zvyšování výkonnosti a odolnosti vůči nepříznivým vlivům tempa moderního života a k dosažení žádoucích vlastností. Může tak mít značný význam mentálně-hygienický.

DALŠÍ POZNÁMKY, TIPY NEBO DOPORUČENÍ



Někteří studenti vyžadují delší dobu, než se z relaxace „vzpamatují“. Je dobré nespěchat, nechat je chvíli ležet a pomalu je vrátit do reality. Někteří studenti se do prožitkových aktivit neradi pouští. To je vhodné respektovat. Další studenti se do relaxace nedokážou plně ponořit. To je vhodné opět akceptovat a nehodnotit. Příp. komentář může znít např. takto: „Když vám to hned nepůjde, vůbec to nevádí – je to trénink, a navíc užitek vám tato relaxace přinese, i když žádnou extra tíži necítíte – už jen to, že se soustředíte na pocity ve svém těle a na chvíli se tak odpojíte od okolního dění, je velmi uklidňující a osvěžující.“



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

