

Vrijeme je (na žalost) ključna stvar u životu svakog radnog čovjeka, pa nije jednostavno naći vremena za opuštanje niti znati se stvarno opustiti. Posljedica takvog načina života je da svaki peti čovjek pati od nekih psihičkih smetnji, najčešće su tjeskoba, strah, poremećaji apetita i spavanja, tjelesna iscrpljenost, snižen libido, erektilna disfunkcija i depresivnost. Većina tih ljudi pribjegava stimulativnim sredstvima koja im dugoročno pogoršavaju zdravstveno stanje - nikotinu, alkoholu, kofeinu, šećeru i drogama. Drugi posežu za psihofarmacima. Ja Vam preporučam promjenu životnog stila. Prvi korak u tom smjeru može biti učenje tehnika opuštanja.



Na stranicama koje slijede predstaviti ću Vam autogeni trening (AT). AT možete shvatiti kao tehniku relaksacije, ali i kao životnu filozofiju. Riječ je o pogledu na život u kojem se usmjeravate na sadašnjost, na trenutak ovdje i sada. Prošlost ne postoji u ovom trenutku, osim kao sjećanje, a budućnost postoji samo kao niz mogućnosti. Zato se usmjerimo na to što je pred nama i što radimo ovo trenutka, te se potpuno predajmo tome.



AT započnite da si osigurate mirnu prostoriju, zauzmite udobni sjedeći



ili ležeći položaja



na način da legnete na leđa, ruke i noge ispružite, dlanove položite na podlogu, ukoliko želite pod glavu i vrat možete si staviti manji jastuk.

Tijekom vježbanja odbacite sve što Vas zasmeta! Zamislite psihološki ormar u koji šalžete svaku misao, bez cenzure. Dakle svaka misao koja se pojavi tijekom AT neće biti obrađivana, već će čekati kraj treninga u psihološkom ormaru, kada ćete ju povući iz ormara i obraditi. Budite disciplinirani, svaku misao gurnite u psihološki ormar, a ako se opet pojavi tijekom treninga vratite ju natrag u psihološki ormar!



Usmjerite pažnju na tijelo. Udobno se smjestite i opustite ruku, nogu, leđa, trbuha, prsa, ramena, vrata, lica. Kapci su ugodno teški.

Trening započnite tako da ponovite lagano u sebi šest puta:

### **Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

1. (TEŽINA) Moja ruke i noge su opuštene i potpuno, ugodno teške! (6 x)



Osjetite kako su Vam mišići ruku i nogu potpuno opuštene, osjetite dodir s podlogom. Krenite od dodira prstiju ruku i podloge, prema ramenima, i osvijestite kako opuštene prsti, dlanovi, podlaktice, laktovi i ramena! Isto učinite s nogama polazeći od peta. Pri tome, lagano, u istom ritmu, ponavljajte formulu: „Moje ruke i noge su opuštene i potpuno, ugodno teške“, 6 puta.

Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

**Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!



2. (TOPLINA) Moje ruke i noge su potpuno, ugodno tople! (6 x)



Osjetite ugodnu toplinu, koja se iz Vašeg srca, poput nutarnjeg Sunca, širi u ruke i noge, osjetite topli tok krvi u Vašim rukama i nogama. Lagano, u pravilnom ritmu u sebi ponavljajte šest puta: „Moje ruke i noge su potpuno, ugodno tople!“.

Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

## Mir, potpuni mir!



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

### 3. DISANJE) Dišem! (6 - 12 x)





Udahnite duboko, kratko zadržite dah, izdahnite. Sa svakim izdahom iz sebe izbacujete sve loše i nepotrebno, ne samo ugljični dioksid i otpadne tvari, već sve negativne misli. S udahom udišete snagu, život, energiju, pozitivne misli i osjećaje. Udahnite Sunce, more, zrak, vjeru, snagu!

Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

**Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

4. (SRCE) Moje srce kuca mirno (snažno) i ritmično! (6 x)



Osjetite snagu svog srca, tjelesnu, emocionalnu i psihičku! Umirite se i isključite interes za bilo što drugo, osim za otkucaje Vašeg srca. Usmjerite svoju pažnju na vrat, prsa ili trbuh, tu ćete prvo zamijetiti otkucaje srca. Možda u očima, kao blagi bljeskovi, ili čak stopalima, kao sitni otkucaji. Osluhnite i čut ćete svoje srce, bez da tražite puls! Umirite se i pratite skladan rad svog srca. Tum – taa; tum-taa ... Mirno, skladno, pravilno, pouzdano. To ste Vi, taj ritam je Vaš život. Pratite ga i tako živite, i kada Vas obuzmu negativne misli, udahnite, zatvorite oči i osjetite tu snagu života, svoj vlastiti „tum-taa“ ritam ... Sve će se riješiti ili proći, samo budite mirni i staloženi, pratite svoj ritam života, a on neka bude poput rada Vašeg srca – miran, snažan i skladan!

Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

**Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

5. (TRBUH) Trbuhom mi struji ugodna toplina! (6 x)



U trbuhu se nalazi Solarni pleksus, dio je autonomnog nervnog sustava koji dijelimo na simpatikus i parasimpatikus. ANS upravlja radom unutarnjih organa, zato je izvan naše voljne kontrole, jer bi u protivnom noću, dok spavamo, npr. „zaboravili“ disati. Jako pojednostavljeno (i stoga dosta netočno, ali za ovu svrhu prihvatljivo) rekli bismo da simpatikus potiče organe na rad, a parasimpatikus ih koči, ravnoteža njihovog utjecaja održava organe u funkcionalnom i zdravom stanju. Autonomni nervi sustav usko je povezan s limbičkim sustavom, emocionalnim dijelom moga, tako da emocionalna stanja direktno utječu na rad naših organa. Uz to je autonomni nervni sustav zadužen za praćenje poruka iz organa, s ciljem pravovremene intervencije (od banalnih situacija kao što je potreba za mokrenjem do prepoznavanja poremećaja funkcije organa i traženje liječničke pomoći) . Ovom vježbom trebate pronaći put do Solarnog pleksusa, poslati mu umirujuću poruku, poruku topline i ugone, kako bi se i sam Solarni pleksus umirio i blagotvorno djelovao na Vaše unutarnje organe.

Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

**Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

6. (Čelo) Moje čelo je ugodno svježje! (6x)



Opustite se i otjerajte sve misli od sebe, kao da ih ugodni lahor odnosi i sprema u Vaš psihološki ormar, a Vi ostajete mirni, u stanju bez misli. Vi ste sada planinski potok, bistar i hladan potočić, pratite svoju bistrinu, prozirnost i čistoću stanja uma. Vaše čelo je ugodno hladno, kao i taj gorski potočić. Duboko osjetite i doživite stanje „bez misli“, dok u sebi ponavljate formulu: „Moje čelo je ugodno svježje!“.



Nakon vježbe se opustiti i ponovite lagano u sebi šest puta:

### **Mir, potpuni mir!**



Osjetite mir u sebi. Vi ste tek djelić Svemira. Dio velikog sklada. Opustite se i doživite taj veliki sklad, u kojem ste Vi mali djelić. Ne razmišljajte! Samo osjetite mir, mir, mir. Mir oko sebe i u sebi. U svakom svom djeliću tijela, u svakoj stanici, u svakoj kapi mora, u svakom atomu Zemlje ... Ne morate razumjeti, samo osjetite!

Zadržite se u autogenom stanju i zapamtite taj osjećaj, dozvolite mozgu da snimi stanje vašeg tijela i psihe u tom relaksiranom stanju, kako bi se kod slijedećeg vježbanja lakše vratio u stanje psihofizičke ravnoteže. Kada se uvježbate takvim ćete se postupkom moći oduprijeti naletima tjeskobe.



Slijedi odluka o prekidu vježbanja ili spontani prelazak u san. Ukoliko ne odlazite na počinak vježbu prekinite aktivirajte mišiće ruku i nogu, protegnite se i tek na kraju otvorite oči. Ostanite tako još jednu minutu, pa tek onda ustanite.



Sada, kada ste završili s treningom pogledajte u Vaše psihološki ormar. Nema ništa što nije moglo čekati da završite AT!? Naravno, shvatite da Vi određujete stanje svog uma, možete izabrati stalno stanje iščekivanja i napetosti, a možete se odlučiti za mir, strpljenje i vjeru. Vi ste tek dio Svemira, velikog sklada i smisla, ne zaboravite! Svemir sasvim dobro funkcioniira i kada se Vi odmarate. Ako si možete 8 sati dnevno raditi, možete si dozvoliti i da tri puta dnevno vježbate po 20 min, ok?

