

Stručni rad

# **Uvođenje autogenog treninga u proces učenja**

Alenka Petrič;

Osnovna šola Karla Destovnika – Kajuha v Ljubljani

**Sažetak**

Autogeni trening je učinkovita i holistička tehnika opuštanja, metoda koja uključuje i tijelo i um. Omogućuje opuštanje i pomaže u otklanjanju posljedica svakodnevnog stresa. Ova tehnika aktivira proces samoiscjeljenja, sposobnost samorefleksije i osobnog rasta. U članku ću opisati kako uključujem autogeni trening u proces učenja. S obzirom na to da sama tehnika zahtjeva svoje vrijeme i određeno trajanje, uglavnom je provodim na satovima obrade i učenja, a manje je koristim tijekom samog procesa utvrđivanja gradiva, jer je potrebno prvo savladati tekuću materiju. Tehnika tako pomaže učenicima da brže i učinkovitije usvajaju tečno gradivo, redovito pišu domaće zadaće, a odnosi među učenicima su usklađeniji i harmoničniji. Njihove reakcije su smirenije i razboritije, sve manje reagiraju impulzivno i nesvjesno, polako im se mijenjaju podsvjesni obrasci i uvjerenja. To je ujedno i cilj i svrha tehnike.

**Ključne riječi:** autogeni trening, relaksacija, mir, sredstvo, koncentracija, vježba, sugestija

## 1.Uvod

Začetnik autogenog treninga je njemački neurolog i psihijatar prof. Johannes Heinrich Schultz (1884. – 1970.). Isprva se intenzivno bavio hipnozom i osnovao Institut za hipnoterapiju u Breslauu. Proučavao je što se događa u ljudskom tijelu tijekom hipnoze. Na temelju svjedočenja hipnotiziranih osoba utvrdio je da one postaju jako teške i da ih obuzima ugodan osjećaj topline. Zaključio je da je osjećaj težine povezan s opuštanjem mišića, a toplina s širenjem krvnih žila, a time i boljom prokrvljenošću. Također je otkrio da izvođenjem određenih vježbi pacijent može ući u stanje duboke opuštenosti nalik transu i tako potaknuti sposobnost tijela da samo sebi pomogne. Znanstvena istraživanja pokazala su da je autogeni trening moćno sredstvo u borbi protiv mnogih bolesti povezanih sa stresom. Dok s jedne strane smanjuje napetost, nesanicu i nemir, s druge strane povećava koncentraciju i sposobnost boljeg sagledavanja sebe, povećava učinkovitost i kreativnost. Autogeni trening je prije svega trening, što znači da se mora provoditi sustavno i redovito. Tehniku je potrebno uvesti u svakodnevnu praksu. Psihofizičko opuštanje postizemo autosugestivnim utjecajem uma na tijelo – sugestijama koje izgovaramo u mislima. Za uspješno izvođenje ove tehnike potrebna je mala količina koncentracije i strpljenja. Uz pomoć koncentracije i ponavljanja sugestija izazivamo osjećaj težine u udovima i osjećaj topline, stabiliziramo otkucaje srca, umirujemo disanje i trbušne organe te na kraju izazivamo osjećaj hladnog čela. Trening se sastoji od šest vježbi, koje se izvode postupno; sa sljedećom vježbom nastavljamo tek nakon što smo savladali prethodnu. Tijekom obuke pazimo na promjene uzrokovane ponavljanjem lozinki. Ne žurimo ni tijekom treninga, već je dovoljno 15 minuta treninga barem dva puta dnevno.

## 2.Glavne prednosti autogenog treninga

Glavne prednosti autogenog treninga su:

- Pomaže učeniku da prijeđe iz stanja stresa i tjeskobe u stanje opuštenosti.
- Smanjuje ili uklanja tjeskobu i napadaje panike.
- Poboljšava samopouzdanje, sliku o sebi te jača samopouzdanje.
- Snažno poboljšava kvalitetu sna.
- Smanjuje učestalost blage do umjerene depresije ili tuge, moguće ogorčenosti i ljubomore.
- To je alat samoaktualizacije i daje osjećaj kontrole nad životom.
- Poboljšava koncentraciju i fokus kako bi učenici bili učinkovitiji i djelotvorniji u svojim zadacima.
- Ublažava glavobolju, prehladu i druge tegobe, jača imunološki sustav.

## 3.Postupak primjene autogenog treninga kod djece

Tehnika je još uvijek novost u našoj osnovnoj školi. Kao redovitu praksu uvodim ga u razred, a njegove dijelove koristim odnosno koristim vježbu tijekom nastave kada primijetim da je proces prekinut zbog nemira ili emocionalnog ispada, u tom trenutku metoda ipak dobro dođe. Učenicima na početku kažem da zatvore oči i opušteno stave na bedra. Učenici sjede na svojim stolicama. Postavljeni su stabilno i ne pomiču se tijekom otpuštanja. Slušaju me pažljivo i mirno. Svaka vježba započinje formulom za

smirenje, ona je polazna točka i ujedno cilj treninga. Koristim umirujuću formulu: početak, sredina i kraj. Ova je formula postala opuštajući signal za emocionalnu unutarnju stabilnost učenika. Učenici nekoliko puta u mislima sami sebi smireno kažu: „Potpuno sam miran, ništa me ne može poremetiti.“

Slijede vježbe:

#### 1. *Trening s utezima*

Učenici ponavljaju pet do sedam puta u mislima: "Moja desna ruka je ugodno teška." Čim osjete težinu u njoj, ponavljaju to lijevom. Na kraju se prisjećaju cilja treninga: „Potpuno sam miran“.

#### 2. *Vježba topline*

"Ruke su mi ugodno tople." Ova formula poboljšava cirkulaciju mišića. Učenici ponavljaju rečenicu pet puta u mislima. Nakon što to neko vrijeme ponavljaju, proširuju osjećaj na: "Moje tijelo je ugodno toplo."

#### 3. *Vježbajte srce*

Stres često uzrokuje ubrzanje otkucaja srca, pa se ponovno može smiriti sljedećom vježbom:

„Moje srce kuca mirno i ujednačeno.“ Učenici ponavljaju ovu rečenicu nekoliko puta u sebi i završavaju je formulom za smirenje.

#### 4. *Vježba disanja*

Svijest o disanju igra središnju ulogu. Formula glasi: „Moje disanje je mirno i tečno.“ Važno je da učenici ne utječu na disanje niti ga pokušavaju kontrolirati, već ga samo percipiraju, osvijeste da postoji.

#### 5. *Vježba za trbušne mišiće*

U trbušnom području postoje mnogi živčani putovi koji su važni za dobrobit i zdravlje. Učenici mogu postići opuštanje pet do sedam puta ponavljanjem rečenice: "Moj trbuh je ugodno topao i mekan."

#### 6. *Vježba za čelo*

Kao što volimo hladan oblog kad nas boli glava, tako i hladno čelo na nas djeluje opuštajuće i osvježavajuće. Učenici sami sebi kažu: „Čelo mi je ugodno hladno." Nakon nekoliko ponavljanja mogu dodati: „Sve je vrlo lako i jednostavno."

Na samom kraju učenici su se smirili nekoliko puta duboko udahnuvši i izdahnuvši. Protežu se, dlanove stisnu u šake, a zatim otvore oči.

## 4. Zaključak

Tehnika autogenog treninga je jednostavna i vrlo dobra tehnika opuštanja, korisna za opuštanje tijela i uma te jačanje unutarnjih izvora snage. Sve veća potreba suvremenog čovjeka je naučiti se opustiti i održati unutarnji mir. Redovito prakticiranje ove tehnike štiti pojedinca od posljedica suvremene civilizacije, ublažava neugodnosti, ovladava pohranjenom snagom, usmjerava čovjeka natrag sebi i bližnjima. Posljedice metode su: smanjenje stresa i unutarnjeg nemira, otklanjanje nesanice, kontrola fokusa, pažnje i koncentracije u učenju, otklanjanje tjeskobe, olakšava učenicima poteškoće u učenju općenito te pomaže u pripremi za kolokvije i zadaće ali i jača unutarnje izvore snage.

Za autogeni trening bi se moglo reći da djeluje poput flastera. Kad stavimo flaster na ranu, dopuštamo tijelu da se samo izliječi. Isto je i s autogenim treningom. Učinkovitom tehnikom podupiremo svoje tijelo i um i tako omogućujemo tijelu da samo radi svoj posao, otuda i naziv autogeni trening. Temelji se na opuštanju mišića, smiruje se srčani ritam i

disanje, te se pojačava protok krvi, bez nuspojava. Brzina života suvremenog čovjeka dovodi u stanje stalnog nemira. Stres je svakodnevni pratilac u svim poslovima, a utječe i na odnose i zdravlje. Prije svega, dugoročni utjecaj negativnog stresa može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme i loše odnose, stoga su dobra obrana od stresnog života razne tehnike opuštanja i ne samo tehnike autogenog treninga, danas imamo na raspolaganju brdo tehnika i metoda koje možemo koristiti kako bismo si pomogli do boljeg zdravlja, međuljudskih odnosa i unutarnjeg mira. Autogeni trening je jednostavna mentalna vježba s brzim učinkom, za brzo smirivanje ubrzanog svijeta. Također se naziva i meditacija zapadnog svijeta. Potrebno ju je provoditi redovito, inače, nažalost, neće biti rezultata, ni brzih ni dugoročnih.

## 5.Literatura

- [1.] Grasberger D. (9. 9. 2016). Avtogeni trening. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2.] Schmidt I. (14. 8. 2015). Glava dela čudeže - Avtogeni trening. Maribor: Založba Pivec.
- [3.] Inštitut za razvoj človeških virov. Avtogeni trening. Psihoterapija-ordinacija.si. URL: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/avtogeni-trening>
- [4.] Drašler M. Kaj je avtogeni trening? URL: <https://avtogeni-trening.si/>
- [5.] Fende Habula B. (2022). Avtogeni trening- učinkovita antistresna terapija. URL: <https://www.karnion.si/avtogeni-trening-ucinkovita-antistresna-terapija/>