


Trening autogenny dla najmłodszych

Photo by  Janko Ferlič on Unsplash



Trening autogenny jest jedną z technik relaksacji neuromięśniowej, która po raz pierwszy opisana została przez Johannes Schultza w 1932 roku. Opracował on system ćwiczeń, w których osoba znajduje się pod wpływem własnego oddziaływania (stąd nazwa metody).

Główne elementy treningu autogennego w najprostszej jego formie to skupienie się na uczuciu ciężaru, a następnie poczuciu ciepła, które stopniowo przepływają przez ciało od głowy, przez wszystkie jego części, aż do stóp. Niezwykle ważna jest przy tym kontrola oddechu, który ma być miarowy i swobodny. Ćwiczymy rozpoczynając od kilkuminutowych sesji, systematycznie wydłużając je. Pozycja ciała jest swobodna i rozluźniona, osoba ćwicząca skupia się na swoim organizmie.

W literaturze spotkamy się ze wskazaniem, by wykonywać trening w pozycji leżącej lub siedzącej.

Zakres zastosowań treningu jest niezwykle szeroki. Raportuje się jego dobroczynne skutki w takich dziedzinach jak neurologia, położnictwo, stomatologia, chirurgia czy kardiologia.

Nas jednak interesować będzie wpływ treningu na funkcjonowanie dziecka w wieku szkolnym. I tak w tym obszarze badania donoszą między innymi o terapeutycznych właściwościach metody w przypadku profilaktyki zaburzeń

lękowych i zaburzeń psychosomatycznych, co czyni z treningu autogenego pożyteczne narzędzie w walce z emocjonalnymi „skutkami ubocznymi” globalnej pandemii.

Poniżej znajdują Państwo opracowany przeze mnie przykładowy zapis sesji relaksacyjnej, który można wykorzystać w pracy z grupą przedszkolną czy zespołem klasowym (psychoedukacja, socjoterapia, zajęcia wychowawcze i in.), jak również w sytuacji kontaktu indywidualnego z uczniem. Tekst odczytujemy wolno, zadbawszy uprzednio o komfort i bezpieczeństwo podopiecznych (np. przewietrzone pomieszczenie, materace, w razie potrzeby – koce, cisza, łagodne dźwięki muzyki lub odgłosy przyrody).

Baśń o śpiącym Lisie

Czy widziałeś kiedyś lisa? To piękne, puszyste leśne stworzenie będzie bohaterem naszej opowieści. Ułóż się teraz wygodnie, w bezpiecznym miejscu – i posłuchaj...

W gęstym, cichym, zielonym lesie nastał słoneczny ranek. Słychać było brzęczenie owadów, szelest liści w koronach drzew oraz gdzieś tam pojedynczy odgłos spadającej z gałązki kropli rosy. Z dala dochodził świergot ptaków i stukanie pracowitego dzięcioła. Las tętnił życiem, zdawało się, że oddycha zapachem mchu i igliwia.

Wyobraź sobie, że twoje ciało to las. Oddychaj swobodnie, miarowo i spokojnie. Przez jakiś czas poobserwuj swój oddech.

W pewnej chwili dało się słyszeć szelest suchych liści na ziemi – jakby ktoś po nich stąpił. Z gęstych krzewów czarnego bzu wyłoniła się niska sylwetka zwierzęcia. Był to lis. Nie wiemy, czego tam szukał. Szedł powoli, ostrożnie i węszył wokół. Wspinął się w górę po wzniesieniu, rozglądając się dookoła, z widocznym w oczach zadowoleniem, jakby otaczający go las, napawał go przyjemnością płynącą ze spacerowania po nim.

Kiedy lis doszedł na samą górę wzniesienia, znalazł się na słonecznej leśnej polanie. Było tu zupełnie cicho. Zwierzę postanowiło odpocząć. Położyło się na rozległej, miękkiej kępie mchu, jak na puchowej kołdrze.

Wyobraź sobie teraz, że to ty jesteś tym lisem. Czy czujesz miękkość podłoża?

Lis położył się na wznak. Odpoczywał. Zamknął oczy, a jego głowa spoczęła na roślinnej poduszce. Była ona tak miękka, że lis poczuł, jak jego głowa staje się bardzo ciężka. Tak ciężka, że delikatnie wtopiła się w leśne runo. Było mu z tym bardzo komfortowo. Jego zmęczone spacerem łapy również spoczęły na mchu i podobnie, jak wcześniej głowa, wtuliły się w miękki mech pod własnym ciężarem. Uczucie ciężkości i zagłębiania się w mech objęło teraz całą lisią sylwetkę – od głowy, poprzez szyję i kark, górne łapy, cały korpus aż po dolne łapy i czubek ogona.

Lis delektował się uczuciem ciężkości swojego ciała i przyjemnym wrażeniem, jakie dawało mu zagłębianie się w mech. Leżał tak, wciągając w nozdrza świeże, leśne powietrze – miarowo i spokojnie. Czuł się bardzo zrelaksowany w każdym kawałku swojego ciała.

Na leśną polanę zawitały promienie słońca. Dotarły do miejsca, w którym wypoczywał nasz bohater. Ciepło słoneczne wolno sphywało na jego głowę – od czoła aż do szyi. Zwierzę czuło przenikające jego skórę odżywcze ciepło, które docierało stopniowo do jego przednich łap. Czuł je tam bardzo wyraźnie. Z czasem promienie słońca oświetliły go całego, od szyi, przez cały korpus, aż do tylnych łap. Lis czuł się w tym cieple niezwykle dobrze. Chciałby leżeć tak jak najdłużej i marzył, by ta chwila trwała wiecznie. Energię, jaką dało mu światło słoneczne, czuł w swoim oddechu, który przez cały czas był spokojny i miarowy – był jednym z odgłosów leśnej polany.

Lis skupił się na cieple odczuwanym w górnej części brzucha. Wyobrażał sobie, że z tego miejsca ciepło promieniuje na całe ciało. Ta myśl była bardzo odprężająca.

W pewnej chwili zwierzę poczuło chłodny, orzeźwiający powiew wiatru na czole. Lis, pomimo że był całkowicie odprężony i spokojny, zaczął sobie powoli przypominać po co tu przyszedł. Szukał przecież śniadania! Bardzo powoli wynurzał się z błogiego stanu, w jaki wprowadziła go miękkość mchu i ciepło słoneczne.

Odetchnął głęboko i przeciągnął się. „Jak będę gotowy, zejść znów do lasu, z którego tutaj przyszedłem.” – pomyślał. I bardzo, bardzo powoli otworzył oczy. Rozejrzał się wokół. „Jak tu pięknie” – pomyślał. „Z chęcią będę tutaj wracać!”

Ćwiczenia wykonujemy pod opieką osoby dorosłej, w bezpiecznej i komfortowej przestrzeni. Proponując podopiecznym metodę treningu autogennego pamiętajmy o tym, że jak każda ze znanych nam technik – nie będzie ona antidotum na wszystkie bolączki świata. W przypadku istniejących już zaburzeń sfery emocjonalnej czy behawioralnej, musimy mieć na uwadze, że nic nie zastąpi konsultacji z lekarzem psychiatrą dziecięcym i pełnej, kompleksowej terapii dziecka.

Niektóre źródła wymieniają przeciwwskazania do stosowania metody, takie jak autyzm, nadmierne pobudzenie emocjonalne, infekcje przebiegające z gorączką oraz zażywanie środków psychotropowych i psychoaktywnych.

Pamiętajmy jednocześnie, że trening autogeny jest uznanym narzędziem o bogatej i stale rozwijającej się literaturze oraz szerokiej, wciąż żywej praktyce, co czyni go dla nas niezwykle cennym narzędziem w codziennej i jakże ważnej profilaktycznej pracy z uczniem.

Proponowana literatura:

1. A. Erkert: Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę, Wydawnictwo Jedność 1999
2. K. Vopel: Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla młodzieży w wieku od 13 roku życia, tom II, Wydawnictwo Jedność 2004

Źródła internetowe:

<https://portal.abczdrowie.pl/trening-autogeny>

Adrianna Ruszkowska
doradca metodyczny