

Autogén Tréning

Az autogén tréning az egyik, orvosi szempontból a legjobban megalapozott és a legnépszerűbb relaxációs módszer, amely **segíti a test öngyógyító folyamatait**. Az elsajátítható módszer saját erőnkéből merít, ahogyan azt a neve is kifejezi – autogén módon, tehát önállóan.

A testi, lelki ellazult állapotban egy belső koncentrációval válik lehetővé, hogy testünk ön-regulációs rendszere, amely a keringést, szívritmust és légzést is kontrollálja, egy harmonikus állapotot hozzon létre.

A rendszeresen végzett gyakorlás során jöhet létre az önmagunkra irányuló befogadó figyelem, ami meglát, megérez, és felismer. Ami nem minősít, hanem az adott érzéshez hasonlót keres.

Életünk során megtanultuk azt, hogyan összpontosítsuk fizikai és szellemi erőinket egy cél érdekében. Ez természetesen egy testi-lelki feszültségi állapot megtanulásával jár együtt. Rendkívül fontos, hogy megtanuljuk azt is, hogyan tudunk feltöltődni, hogyan tudunk feloldódni és ellazulni.

Az Autogén tréning elsajátítása és rendszeres gyakorlása segítségével képessé válhatunk arra, hogy létrehozzunk azt az ellazult állapotot, amely megteremti a lelki nyugalom, stresszoldás, mentális lecsillapodás lehetőségét.

Az autogén tréning rendszeres gyakorlása során olyan pozitív testi szinten meg tapasztalható változások tapasztalhatók, mint az alvás minőségének javulása, a fejfájás, migrén csökkenése, elmúlása, krónikus fájdalmak enyhülése, vérnyomás javulása, stabilizálódása. Lelki szintű pozitív változások tapasztalhatók a stresszkezelésben, a koncentrációs készség növekedésében, az önismeret fejlődésében.