

**5.4.4. RELAKSACIJA – AUTOGENINĖ TRENIRUOTĖ**

 Vienas žinomiausių relaksacijos būdų – autogeninė treniruotė, arba savitaiga. Šio metodo kūrėju Europoje laikomas Johanesas Šulcas, kuris pastebėjo, kad atsipalaidavimo efektas geresnis, jei žmogus pats sau kartoja žodines formules. Dar geresnis efektas gaunamas kai žmogus paeiliui įtempia ir atpalaiduoja raumenų grupes, derindamas su kvėpavimu. Panašios technikos naudojamos ir medituojant, rytų šalių jogos praktikose.

Seanso metu žmogus guli ant nugaros, kuo labiau atsipalaidavęs, užsimerkęs. Po kaklo linkiu galima padėti volelį, sulankstytą rankšluostį. Kai kam gali tekti mažą į volelį susuktą rankšluostį padėti ir po nugaros išlinkimu tam, kad kūnas galėtų labiau atsipalaiduoti. Rankos laisvai guli ant pagrindo delnais atsuktais į viršų. Kojos ištiestos, atpalaiduotos pėdos nusvirę į šalis. Įkvepiant reikės įtempti paeiliui raumenų grupes, iškvepiant - atpalaiduoti, pajusti sunkumą. Pradėti reikia nuo kojų raumenų, o baigti veido raumenų įtempimu ir atpalaidavimu. Taigi, pradėkime!

1. Įkvepiant per 2-3 sekundes stipriai įtempti visą dešinę koją, pėdą užlenkiant į save. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti dešinę koją, pajusti dešinės kojos raumenyse sunkumą, šilumą. Tą patį lėtai pakartoti su kaire koja. Sakyti sau lėtai mintyse ,,abi mano kojos sunkios, šiltos ir atpalaiduotos“
2. Įkvepiant per 2-3 sekundes įtempti ir stipriai prispausti prie pagrindo ant kurio gulite nugaros ir sėdmenų raumenis. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti nugaros ir sėdmenų raumenis, pajusti sunkumą. Sakyti sau lėtai mintyse ,,mano abi kojos, nugara, sėdmenys sunkūs šilti atpalaiduoti“
3. Įkvepiant per 2-3 sekundes įtempti pilvo raumenis. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti pilvo raumenis, pajusti sunkumą. Sakyti sau lėtai mintyse ,,mano abi kojos, nugara, sėdmenys, pilvas sunkūs, šilti atpalaiduoti“
4. Įkvepiant per 2-3 sekundes stipriai įtempti visą dešinę ranką, suspausti kumštį. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti dešinę ranką, atgniaužti kumštį, pajusti dešinės rankos raumenyse sunkumą, šilumą. Tą patį lėtai pakartoti su kaire ranka. Sakyti sau lėtai mintyse ,,mano abi kojos, nugara, sėdmenys, pilvas ir rankos sunkūs, šilti atpalaiduoti“
5. Įkvepiant per 2-3 sekundes stipriai įtempti ir prispausti prie pagrindo pakaušį, sukąsti dantis. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti pakaušį ir apatinį žandikaulį, galima nežymiai prasižioti, pajusti pakaušio ir apatinio žandikaulio raumenyse sunkumą, šilumą. Sakyti sau lėtai mintyse ,,mano abi kojos, nugara, sėdmenys, pilvas, rankos, pakaušis, žandikaulis sunkūs, šilti atpalaiduoti“
6. Įkvepiant per 2-3 sekundes stipriai suraukti kaktą, nosį, labai stipriai užsimerkti. Iškvepiant pro burną per 4-6 sekundes atpalaiduoti kaktą, nosį, akių vokai lieka švelniai užmerkti, pajusti veide sunkumą, šilumą. Sakyti sau lėtai mintyse ,,mano visas kūnas ramus, sunkus, šiltas ir atsipalaidavęs. Aš ramus ilsiuosi“
7. Taip atpalaidavus visą kūną, lėtai sau mintyse kartojant ,,aš ilsiuosi ramus ir atsipalaidavęs, mano kūnas sunkus ir šiltas, aš ilsiuosi.... “ ilsėtis taip gulint 5-10 minučių kol malonu. Jei šiuos pratimus darote vakare savo lovoje, galite tiesiog užmigti. Didelė tikimybė, kad gerai išsimiegosite.
8. Jeigu autogeninę treniruotę darote dieną, norėdami pailsėti kelias minutes, užbaikite pajudindami kojų pirštus, pėdas, sugniauždami kumščius, įkvėpkite giliai ir lėtai kelkitės versdamiesi ant šono, lėtai atsisėskite.

SĖKMĖS! Zita Norkienė, 2021 projektas ,,Amžius nėra kliūtis”