

Enesesisenduse tehnika autogeense treeningu õppijale

Koostanud: A. Sergo

Kaasaja kiire elutempo toob kaasa närvipingete tõusu ja neurooside laia leviku. Ajutist kergendust saadakse rahustitest kuid nende pikemaajaline tarvitamine toob kaasa harjumuse nendega, sõltuvuse tekke ja muud tarvitamisega kaasuvad kahjulikud ning ebameeldivad kõrvalnähud. Seetõttu on kogu maailmas laialt levinud loomuliku, loodusliku ravi ja profülaktika meetodina lõdvestustehnika, autogeenne treening (AT), mille võttis kasutusele juba 1932. aastal saksa psühhiaater J. Schultz ja mida on hiljem täiustatud. Närvipingete tõusuga kaasneb ka lihaspinge tõus. Kui aga lihased tahtlikult lõdvestada, siis närvipingete väheneb ja kaob, inimene rahuneb. Kui inimene tahtlikult lõdvestab oma keha lihased ja sellega kaasub meeldiv raskuse ning soojatunne kogu kehas, siis tekib eriline meeldiv rahulolu seisund, mis meenutab kergelt hüпноosi. Sellises seisundis inimese enda poolt antud korraldused (enesesisendused) täituvad tunduvalt paremini kui ärkvelolekus.

Autogeense treeningu abil inimene õpib teadlikult juhtima oma meeleolusid, tundeid (sealhulgas ka valutunnet), siseelundite talitlust, hingamist, veresoonte seisundit, vererõhku, südametegevust jne.

Autogeense treeningu abil saab tugevdada ka oma tahtejõudu ja töövõimet. AT on näidustatud eeskätt nende haiguste raviks, mille puhul esineb kõrgeenenud närvipingete koos lihaspingega. Siia kuuluvad neuroosid, uinumiskrampid, seksuaalhäired, kõrgvererõhutõve algstaadium, südame isheemiatõve algstaadium stenokardiliste valuhoogudega, bronhiaalastma, seedetrakti funktsioonihäired, psühhotrauma tulemusena hiljuti tekkinud kogelemine, alkoholismist ja suitsetamisest loobumise kompleksravis tahtejõu kasvatamise vahendina. AT on kasulik ka tervetele inimestele (eriti sportlastele, pedagoogidele, näitlejatele jne), aidates neil reguleerida paremini oma tunde- ja tahteelu. Naine, kes valdab AT tehnikat, tunneb end tunduvalt paremini ka raseduse ja sünnitamise ajal.

Et autogeenne treening oleks edukas, peab olema täidetud 3 põhinõuet:

1. Treenija peab ise aru saama treeningu vajalikkusest ja peab olema soov olla terve, tahe aktiivselt omandada vahend/tehnika oma organismi talitluse juhtimiseks.
2. väga vajalik on inimese soov pikaajaliseks koostööks arsti/pühhoterapeudiga, kes teda juhendab
3. treeningu alustamisel peab vähemalt esimestel kolmel kuul olema selleks vaikne ruum ja piisavalt aega igapäev rahulikult 2-3 korda umbes poole tunni vältel treenimiseks.

Igapäevase treeningu võib tinglikult jagada 4 osaks:

I Sissejuhatus

II Põhiosa

III Elundite talitluse reguleerimine ja ravisisendused

IV Lõpposa (äratus)

I SISSEJUHATUS

POOS – Treenida võib isegi tukkuva kutsari poosis (istuda taburetil, pea lõdvalt ettepoole langetatud, õlgade laiuselt laiali asetatud jalad toetuvad täistaldadele, küünarvarred toetuvad reitele, käelabad ripuvad lõdvalt allapoole).

RUUM - Autogeenset treeningut on kergem õppida vaiksuses mugavalt rahulikult lamades või istudes jalad veidi laiali ja nii et pea toetub tooli seljatoele või padjale. Piilk suunata allapoole ja jälgida mõne minuti vältel enda ette asetatud kella sekundiosuti liikumist, mille järel sulgeda silmad.

LÕDVESTUS – Järgnevalt treenija sissehingamise ajal pingutab tugevalt käte lihaseid, painutades käed küünarliigestest ja surudes sõrmed kogu jõuga rusikasse. Kogu tähelepanu koondada paremale labakäele. Väljahingamise ajal käte lihased lõdvestada ja jälgida ning jätta meelde raskustunne paremas labakäes. Seda harjutust korrata kuni saavutate käte lõdvestuse ja raskustunde.

RAHUSTAV HINGAMINE – Hingata tuleb väga sügavalt (kõhuhingamine) nii, et väljahingamine on 2 korda pikem kui sissehingamine. Hingamise rütmi omandamiseks võib alul jälgida kella sekundiosutit ning hiljem lugeda vajadusel mõttes sekundeid kaasa - sissehingamine: 4 sekundit, väljahingamine: 8 sekundit ja paus: 2 sekundit.

Kui rahustava hingamise rütm on omandatud, siis on otstarbekohane sissehingamise vältel öelda endale mõttes: „Ma...“ ja väljahingamisel „...olen väga rahulik“.

NÄGU - Seejärel suunata kogu oma tähelepanu näole ning näo eri piirkondade lihaseid algul pingutada ning seejärel lõdvestada (analoogiliselt eelpool toodud käte harjutusega). Näo lihaste lõdvestamise harjutusi on esialgu soovitatav teha peegli ees. Harjutusi korrata kuni tekib lihaste lõdvestus. Alustada sissehingamise ajal kulmude tõstmisega ja otsmiku tugeva kortsutamise ja aeglasel väljahingamisel kulmude langetamisega ja otsmikulihasete lõdvestamisega. Seejärel imiteerida naerugrimassi sissehingamise ajal põskede lihaste tugeva pingutamise ja väljahingamise ajal nende aeglase lõdvestamisega. Järgnevalt sissehingamise ajal avada pärani silmad ja vaadelda teraselt enda ees mõnd eset, näiteks kella, väljahingamisel silmad sulgeda. Siis suruda sissehingamisel hambad tugevalt kokku, pingutatdes mälumislihaseid ja väljahingamise ajal lõdvestada need nii, et suu jääb veidi avatuks. Lõpuks keele lihaste lõdvestamiseks alul keele ots suruda sissehingamisel tugevalt ülahammaste igemete vastu (nagu „L“ tähe hääldamisel), väljahingamisel keel lõdvestada. Nüüd meenutada rahulikult ja lõõgastunudlt magava inimese nägu ja kujutada endale, et teie näoilme on rahulik, nägu on lõtv, nagu mask („relaksatsiooni e lõdvestuse mask“). Mõttes korrata endale umbes 5 korda: „Minu nägu on lõtv ja rahulik...“.

JÄSEMED – Analoogilisi harjutusi (sügava sissehingamise ajal pingutus ja väga aeglase väljahingamise ajal lõdvestus) tuleb sooritada ka kaela, kukla, käte, jalgade, lahkliha, selja ja kõhu lihastele, et õppida kogu keha lihaseid lõdvestama.

II PÕHIOSA

Siin on esmaseks ülesandeks saavutada kogu keha lihaste täielik lõdvestumine ja kerge une taoline rahuliku puhkuse seisund. Selleks tuleb mõttes korrata aeglaselt järgmisi lauseid (samal ajal oma eesmärgi ette kujutades ja jätkates rahulikus rütmis hingamist):

„Ma olen rahulik...“

„Minu näo, kaela, käte ja jalgade lihased lõtvuvad...“

„Minu keha lihased lõtvuvad puhkuseks...“

„Minu kõhulihased lõtvuvad...“

„Minu keha on täielikult lõtvunud ja puhkab...“

„Ma olen väga rahulik...”

„Mul on meeldiv puhkus...”

Peale üldise lihaste lõdvestuse ja rahunemise saavutamist asutakse keha erinevate piirkondade treenimisele.

ESIMESEL NÄDALAL – treenitakse 3 korda päevas raskustunde ja soojatunde saavutamist paremas käes. Selleks korratakse mõttes, kujutades ette oma eesmärki:

1 „Minu tähelepanu koondub praemale käele....“ 1 kord.

2 „Ma soovin, et mu parem käsi lõtvuks...” umbes 10 korda.

3 „Minu parem käsi on lõtv, meeldivalt raske ja soe...” kuni 10 korda.

4 „Ma olen väga rahulik...” 1 kord.

Harjutus on omandatud kui raskuse- ja soojatunne tekivad kergesti ja kiiresti. Järgneb äratus (vaata LÕPPOSA).

TEISEL NÄDALAL – treenitakse raskus-ja soojatunde saavutamist mõlemas käes:

1 „Minu tähelepanu on koondatud mõlemale käele...” 1 kord.

2 „Ma soovin, et minu käed lõtvuvad...” 5-10 korda.

3 „Minu käed on lõdvad, rasked ja soojad..” kuni 10 korda.

4 „Ma olen väga rahulik...” 1 kord.

KOLMANDAL NÄDALAL – teise nädala harjutustele lisaks tuleb:

5 „Ma soovin et mu jalad lõtvuvad...” kuni 10 korda.

6 „Minu jalad on lõdvad, rasked ja mõnusalt soojad...” kuni 10 korda.

7 „Ma olen väga rahulik...” 1 kord.

NELJANDAL NÄDALAL – peale sissejuhatavaid harjutusi sisendatakse endale:

1 „Ma soovin, et mu käed ja jalad muutuvad lõdvaks, raskeks ja soojaks...” kuni 10 korda.

2 „Mu käed ja jalad on meeldivalt rasked ja soojad..” kuni 10 korda (sel ajal tähelepanu libiseb üle kogu keha kätelt jalgadele).

3 „Ma olen väga rahulik...” 1 kord.

Kui kõik esimese 4 nädala harjutused on omandatud, siis on edaspidi pikad sisenduslaused otstarbekas lühendada:

„Hingamine on rahulik...”

„Nägu on lõtv...”

„Raskustunne...”

„Soojustunne...”

Iga treeninguga hakkavad sisendused täituma kiiremini väiksemate kordamiste arvuga ning treeningu kestvus lüheneb.

III ELUNDITE TALITLUSE REGULEERIMINE JA RAVISISENDUSED

See treeningprogrammi osa tuleb juurde alles 5. nädalal (ja soovitavalt arsti- psühhoterapeudi juhendamisel). Selles osas treenitakse näiteks soojatunde ületoomist vasemast käest südame piirkonda ja südame löögisageduse muutmist (südamelihaste verevarustuse parandamiseks, soojatunde esilekutsumiseks kõhus – kõhukoopa elundite talitluse häirete raviks, lauba jahedaks muutmist – peavaluhoo kõrvaldamiseks, meeldivate piltide ja sündmuste ettekujutamise abil rahuliku, rõõmsa meeleolu loomist jne.)

Igapäevase treeningu individuaalsed ravisisendusedolgu koostatud jaatavas vormis (eelnevalt nõu pidada arstiga).

IV LÕPPOSA

Treeningu lõpetamiseks tuleb teha aeglane, väga sügav sissehingamine umbes 8 sekundi vältel käte tõstmisega pea kohale ja kiire väljahingamine käte langetamisega nagu viskaks raskustunde kätelt ära (so ergutav hingamine). Ergutavat hingamist sooritada 3-5 korda, samal ajal sisendada endale:

„Ma puhkasin hästi...“

„Mu meeleolu on rahulik, reibas, rõõmus...“

„Tunnen jõu ja energia juurdevoolu kätes, jalgades, kogu kehas...“

„Tunnen, nagu viibiksin jaheda, karastava dushi all...“

„Enesetunne on hea...“

„Kõik läks hästi...“

„Avada silmad !“

Ravi eesmärgil autogeense treeningu õppimine on kõige otstarbekohasem ja edukam gruppides psühhoterapeudi juhendamisel. Grupi treeningud toimuvad tavaliselt 2 korda nädalas 2 kuu vältel, hiljem 1-2 korda kuus. Grupi liikmed on üksteisele suureks abiks ja toeks. Kodus tuleks treeninguga tegeleda 3 korda päevas vähemalt 6 kuu vältel, et meetod täielikult omandada. Kogu edaspidise elu jooksul

tuleks iga päev AT võtteid meenutada, et mitte unustada ja et oleks võimalik vajaduse korral autogeense treeningu võtetest kiiret abi saada.

RAVISISENDUSE NÄITEID

Emotsionaalse pinge, ärevuse ja rahutuse kõrvaldamiseks on soovitatav esiteks AT protseduuri ajal sisendada endale „Olen rahulik, väga rahulik...“, teiseks, vahetult erutava sündmuse eel lõdvestada enda näo, kaela ja öla piirkonna lihaseid. Rahustavas rütmis hingamisel sissehingamise ajal sõrmi tugevalt kokku pigistada ja aeglasel väljahingamisel lõdvestada. Igal sügaval sissehingamise (4 sek) ajal öelda endale mõttes: „Ma...“ ja aeglase väljahingamise (8 sek) ajal sisendada „...olen väga rahulik.“

Unehäirete korral on väga vajalik regulaarne päevarežiim ja kehalise tööga või liikumisega küllaldase lihasväsimuse saavutamine õhtuks. Uinumise soodustamiseks teha AT sissejuhatavad ja põhiharjutused ning ravisisendustest alljärgnevad:

„Minu tähelepanu on minu näol.“

„Ma lõdvestan otsmikulihased, silmade lihased, põskede lihased, keelelihased, kuklalihased, kaelalihased...“

„Nägu hakkab soojenema...“

„Soojenevad ka kukal ja kael...“

„Nägu on soe, lõtv ja rahulik...“

„Minu tähelepanu läheb minu kätele...“ (mõttes vaadelda mõlemat kätt õlgadest kuni sõrmedeni). „Meeldiv soojatunne ja raskustunne levivad õlavartesse, käsivartesse, labakätesse, sõrmedesse...“

„Käed on meeldivalt rasked ja soojad...“

„Minu tähelepanu läheb jalgadele...“ (mõttes vaadelda jalgu ülalt alla).

„Minu jalad lõtvuvad ja soojenevad...“

„Meeldiv soojatunne ja raskustunne levib reitesse, säärtesse, varvastesse...“

„Jalad on lõdvad, soojad, rasked...“

„Minu tähelepanu on rindkerel...“

„Hingamine on rahulik, aeglane ja kerge...“

„Süda töötab aeglaselt, korrapäraselt ja rahulikult...“

„Kõht on pehme ja soe...“

„Nägu on lõtv, rahulik, soe...“

„Silmalaud on meeldivalt rasked, silmad sulguvad tihedalt...“ (kujutada ette magava inimese nägu).

„Meeldiv rahu ja puhkus...“

„Kogu keha on lõtv...“

„Meeldiv soojatunne levib kogu kehas...“

Südamepiirkonna stenokardiliste valude korral:

„Olen rahulik, suudan end valitseda...“

„Parandan südame verevarustust, laiendan südame veresooni...“

„Meeldiv soojatunne vasakul rindkeres...“

„Südame piirkond soojeneb...“

„Süda soojeneb...“

„Enesetunne paraneb...Kõik läheb hästi...“ (kujutlused kontsentreerida intensiivselt mõnele meeldivale elamusele oma mälestustest, meenutades vastava sündmuse kõiki detaile).