AVTOGENI TRENING, SPROSTITVENA TEHNIKA ZA OTROKE (dečki) – PRAVLJICA POMORŠČAK TIM – iskanje zaklada

Pravljica za sprostitev kjer je vključen avtogeni trening, prvi dve vaji, teža, toplota.

Ti si pomorščak. Vkrcal se boš na ladjo in odplul proti čarobnemu otoku kjer boš iskal izgubljeni zaklad, čarobne skrinje polno zakladov, ki so jo pustili gusarji stoletja nazaj. Ob tem te bo grelo toplo poletno sonce. Odpravil se boš na pustolovščino po otoku zakladov kjer boš preplezal visok hrib, korakal skozi temačne votline. Tam nekje boš našel skriti zaklad.

Vadba se priporoča enkrat dnevno, da se opazijo učinki, pomembna je doslednost.

Večji bo občutek teže oziroma toplote je v roki, boljši bodo učinki. Lahko je občutek teže in toplote le v delu roke in ne v celotni roki. Če se ne dosega teže niti toplote, rezultatov ne morete pričakovati. Lahko se občutijo le mravljinci, tudi takrat se je proces sprožil.

Učinki se začno pojavljati že v prvih tednih izvajanja. Na začetku je lahko učinek očitno viden, kasneje pa je napredek zmeren.

Navidez preprosta metoda ima velik vpliv na telo. Balansira simpatično in para-simpatično živčevje. Para-simpatično živčevje je odgovorno za obnovo in sproščanje telesa, simpatično živčevje pa v izrednih razmerah, npr. v trenutkih stresa, postavi telo v stanje bojne pripravljenosti.

Posledice tovrstnega umirjanja, sproščanja so:

- imunski sistem se okrepi
- Poveča se samozavest
- Odpravi se stres (odprava stresorjev, kot vemo, prinaša mnogo pozitivnih učinkov na telo in duha)
- otrok se bolj umiri, osredotoči,
- večja koncentracija, fokus, pozornost
- olajšajo se strahovi
- večji pogum
- lahko zgolj kot relaksacijo, sprostitev
- Izboljša se spanec, lažje uspavanje
- Večja neobremenjenost, sproščenost
- Hiperaktivni otroci
- Sprosti mišice
- Izboljšanje prekrvavitve
- Zmanjšanje napetosti v telesu in umu, večja sproščenost nasploh
- Odnos do sebe
- Zmožnost doživljanja ljubezni, občutke, da smo ljubljeni, sprejeti
- itd

IZVAJANJE VAJE:

- otrok se naj uleže, sedi, kakor mu najbolj ustreza
- zapre oči in posluša glas na posnetku, ki ga vodi v doseganje teže in toplote
- ko je vaja teže – nosi najdeno skrito skrinjico zaklad, zato bosta roki postajali vse težji
- ko je vaja toplote – vkrca se na ladjo, ki ga valovi nosijo skozi ocean, uleže se na počivalnik, sonce pa boža njegovo telo, s pomočjo predstave bo občutil toploto
- po končani pravljici vprašajte otroka kakšni sta bili roki, ko je nosil skrinjico, zaklad in kakšni ko se je vkrcal na ladjico in se ulegel na počivalnik kjer je sonce grelo njegovo telo
- večja ko bo teža in toplota večji bo učinek vadbe

Klasični avtogeni trening za odrasle je niz vaj s pomočjo katerih se poleg telesnih sprememb doživlja tudi psihična relaksacija. V tem posnetku sta vključeni prvi dve vaji. Obstajajo še dodatne štiri vaje.

Avtogeni trening naj izvaja takrat, ko ni preveč napet. Avtogeni trening je tehnika s pomočjo katere se doseže trajnejšo relaksacijo.

Pri vaji teže pride do večje sproščenosti, fizične in mentalne, do večje neobremenjenosti, boljšega spanca, sproščajo se prečnoprogaste mišice – zmanjša se tonus,…itd

Pri vaji toplote pa se uravnavajo čustva, vpliva na čustven del, (strahovi, preobčutljivost, sramežljivost, nesamozavest, odnos

do sebe, občutki, da smo ljubljeni, sprejeti, sprejemanje ljubezni,…itd), pride do večje prekrvavitve, relaksirajo se gladke mišice krvnih žil in skeletne mišice

1. VAJA – VAJA TEŽE (osnovna vaja)

Lahko se doživlja med vadbo teža v drugi roki, podzavest se je uprla, ampak še vedno sklenila kompenzacijo in dala težo v drugo roko. Tudi to je vredu. Ker se mora dosegati težo v roki oz telesu, sem vključila pri tej vaji, da nosi najden skiti zaklad, skrinjico, ki jo mora nositi do ladje, zato roki postajata težki ob tej predstavi.

2. VAJA – VAJA TOPLOTE (osnovna vaja)

Z drugo vajo AT se dosega subjektiven občutek toplote. Sugeriramo občutek toplote v roki, ki je bližja našemu egu, torej desničarji v desni, levičarji v levi roki.

Toplota, ki jo doživlja v rokah, potem pa tudi v ostalih delih telesa, je posledica močnejše prekrvavitve kože. Pri sugeriranju toplote se razširijo krvne žile v koži, zaradi česar se poveča občutek toplote.

Lahko se doživlja med vadbo toplote v drugi roki, podzavest se je uprla, ampak še vedno sklenila kompenzacijo in dala toploto v drugo roko. Tudi to je uredu.

Ker se mora dosegati toploto v roki oz telesu, sem vključila pri tej vaji, da se vkrca na svojo ladjico in pluje skozi ocean. Uleže se na počivalnik kjer ga sonce greje in ob tej predstavi bo začutil toploto.

Ker se za vse navedene učinke izvaja 6 vaj, tukaj sta vključeni le prvi dve, je v nastajanju celotni avtogeni trening za otroke v obliki pravljice, da se lahko dosegajo popolni učinki. Vendar tudi prvi dve vaji zadostujeta za lepe učinke.

Prijetno sproščanje ti želim in čim več pozitivnih učinkov

NAJDI SVOJ ZAKLAD

POMORŠČAK – teža - toplota

Sedaj bova zaprla oči, mirno leži in si predstavljaj, da si pomorščak. Zasidrano imaš majhno ladjico na oceanu. Vkrcaj se nanjo. Razpni jadra in odpluj proti čarobnemu otoku. Morje je zelo mirno, nežno se pozibavaš gor in dol, valovi pa te nosijo naprej. Mirno pluješ…Sedaj se ulezi na razkošni počivalnik….občuti kako te greje sonce, kako sonce greje tvoje roke in noge….ZA TRENUTEK BOM UTIHNILA, TI PA VES ČAS OBČUTI TOPLE ROKE in noge, ki ti jih greje sonce…

Premor 40 min

Ozračje diši po svežem morskem zraku. Ladja pa se tiho ziblje. Vetrič mehko valovi prek jader. Zelo svoboden si. Tvoje telo je sproščeno, tvoj um je lahkoten. Vse je tiho, ti slišiš le valove, ki nežno udarjajo ob trup ladje. V daljavi že zagledaš prelepi čarobni otok, vse bližje si, prispel si….

Sedaj se izkrcaj iz ladje na mehko belo mivko. To je otok zakladov in nekje na njem je skrita skrinja, polna dragocenosti.

Zdaj je čas, da se odpraviš na pustolovščino v iskanje skritega zaklada. Preplezati boš moral visok hrib ter korakati skozi temačne votline, Išči, dokler ne najdeš zaklada.

Sedaj zagledaš pred seboj ogromen hrib. Splezaj po hribu navzgor. Plezaš… vzpenjaš se….prispel si na vrh… spusti se po njem navzdol…na tej strani zagledaš votlino. Zakorakaš vanjo, hodiš po votlini in iščeš zaklad….hodiš….iščeš…kar naenkrat se pred teboj na desni strani zasveti prelepa skrinjica…stopi do nje…Odpri jo…vidiš, da je napolnjena z dragocenostmi….zagledaš sijoče dragulje, bisere, zlate kovance, ki so jih pustili tu pirati stoletja nazaj….gledaš kako se lesketajo v temi….

Sedaj zapri skrinjico. Dvigni jo in jo odnesi iz votline, pojdi čez hrib do svoje ladje. Skrinja je tako zelo težka, da te že pošteno bolijo roke. Občuti kako težka je tvoja skrinjica, ki jo neseš. Nekaj časa bom tiho ti pa si predstavljaj kako držiš težko skrinjo v rokah, kako te roke bolijo od teže…

Premor 40 sek

TI se vzpenjaš na hrib…. SKRINJA JE PA VSE TEŽJA in to težo občutiš v rokah….tako je težka, da jo komaj še nosiš….

Premor 5 sek….

Prispel si nazaj do svoje ladjice…skrinjo položi nanjo in odpluj po tihem, mirnem oceanu….

Premor 5 sek…

In sedaj razgibaj prste na rokah in stopalih, dobro se raztegni in počasi odpri oči.