AVTOGENI TRENING ZA OTROKE (deklice) – PRAVLJICA CVETLIČNI VRT

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

Pravljica za sprostitev, ki te bo popeljala na cvetlični vrt kjer boš videla najlepšega metulja kar si ga kdaj koli videla. Ta metulj te bo spremljal celotno tvojo pot. Povzpela se boš na vzpetino kjer boš našla zlat vodnjak iz katerega se pojavljajo iskrice in vsaka iskrica ti nekaj sporoča. Sprehodila se boš po gozdu kjer te bodo obletavale ptice vseh barv in videla boš zajčke, ki skakljajo ob tebi in delajo družbo na tvoji poti. Božalo te bo toplo poletno sonce, ki bo prijetno grelo tvoje telo.

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.

Na videz preprosta metoda ima velik vpliv na telo. Balansira simpatično in para-sipmatično 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 so:

- imunski sistem se okrepi
- Poveča se samozavest
- Boljše obvladovanje stresa, sprosti 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
- ko je vaja teže – nosi vedro polno vodo, zato bosta roki postajali vse težji
- ko je vaja toplote – se odpočije na travniku kjer sonce boža njeni roki in celotno telo
- po končani pravljici vprašajte otroka kakšni sta bili roki, ko je nosila vedro in kakšni ko si je odpočila na travniku in je sonce grelo roki in njeno 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 napeta. 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 uredu. Ker se mora dosegati težo v roki oz telesu, sem vključila pri tej vaji, da mora nositi vedro polno vode, ki je zelo težko, skozi to predstavo bo otrok lažje dosegal težo.

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 doživljamo v desni roki, 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 po nošenju vedra malo odpočije na travniku kjer sonce boža, greje njeno telo. Skozi to predstavo bo lažje dosegala toploto v rokah oz. telesu, ki je potrebna za doseganje učinkov.

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

KADARKOLI TE BO STRAH, BOŠ V DVOMIH POKLIČI SVOJEGA METULJA