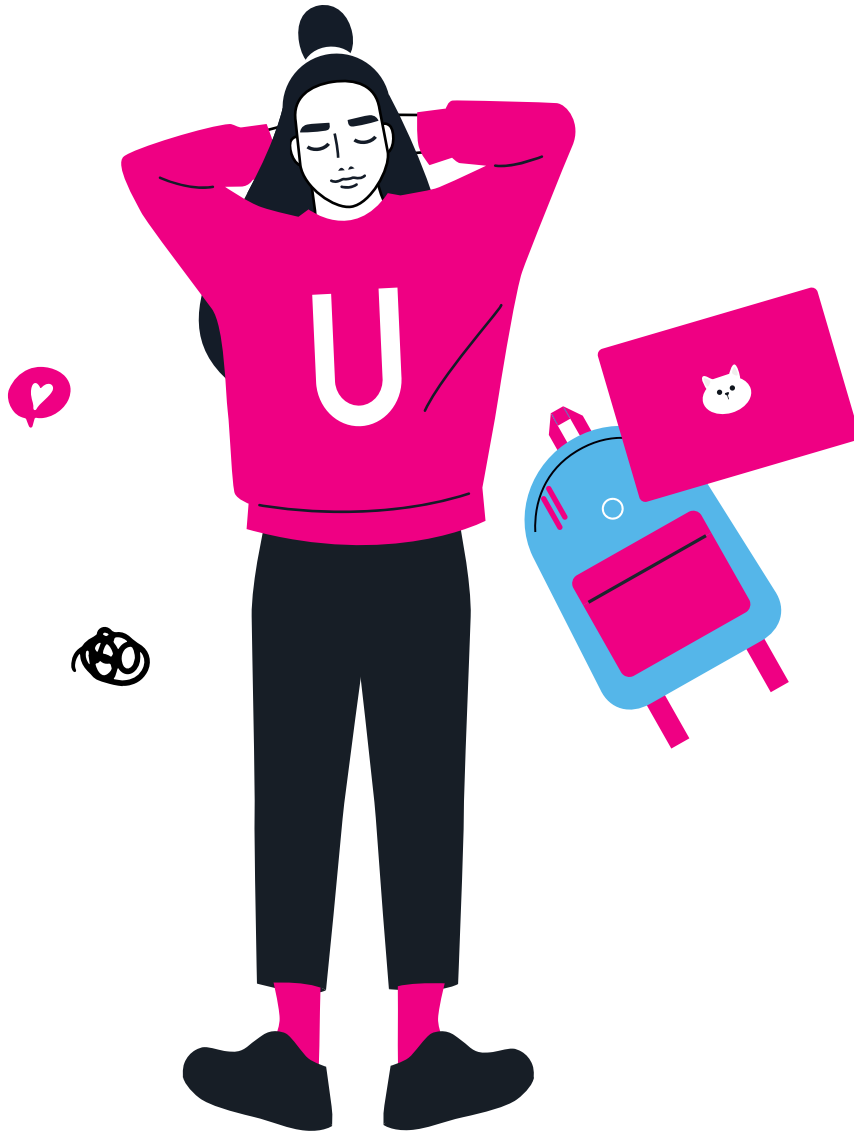




emocjonalny
FITNESS



Trening autogenny Schultza

- sprawdź, jak w prosty sposób się zrelaksować!

„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Józefa Mazowieckiego

GRUPA
ArteMis



Trening autogenny Schultza, czyli...

Trening autogenny Schultza to neuromięśniowa neuromięśniowa technika relaksacyjna, która została opracowana przez Johannesa Schultza, niemieckiego psychiatrę i psychoterapeutę. Technika ta korzysta z metod stosowanych w jodze, a także medytacji.

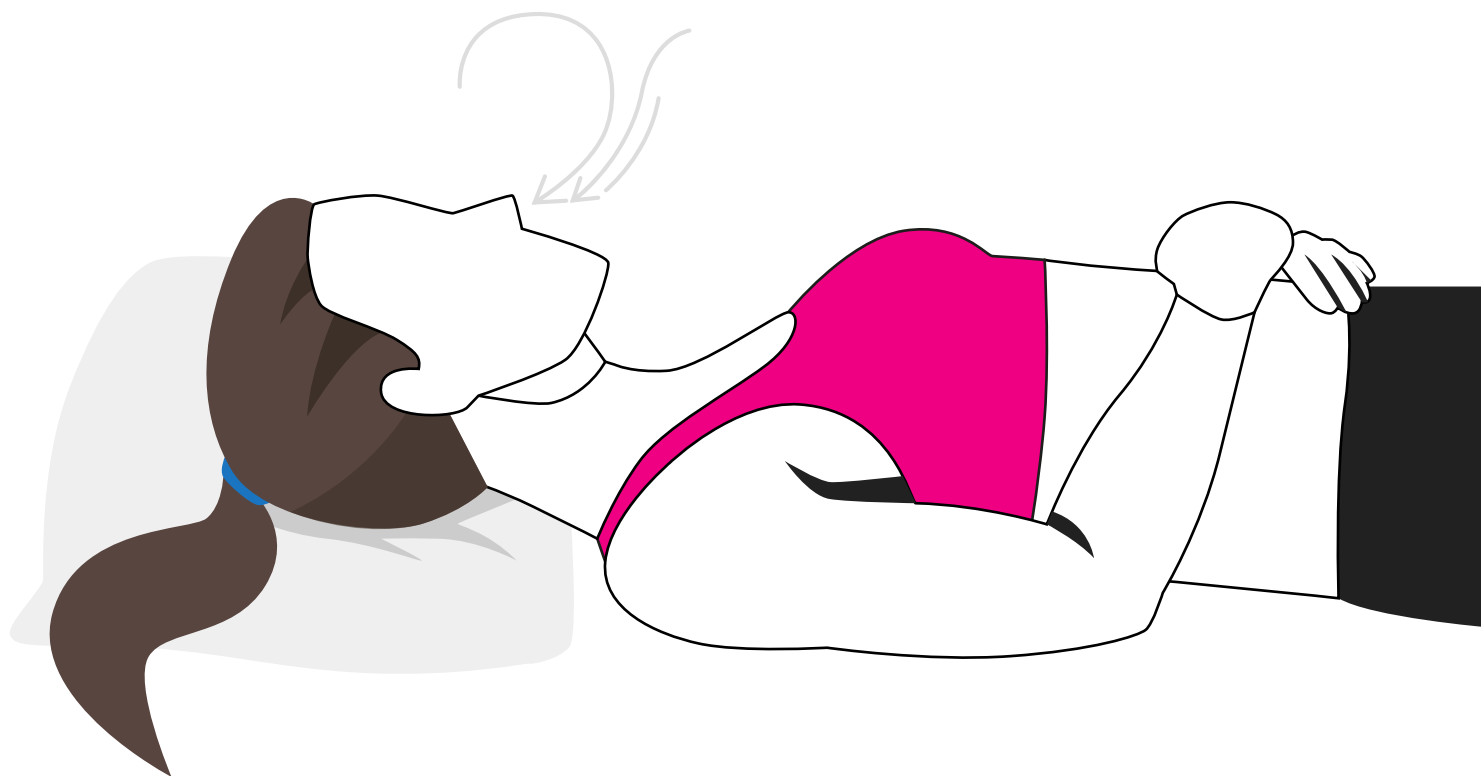
Trening polega na wywołaniu metodą autosugestii, stanu zbliżonego do hipnozy i stosowaniu medytacji wewnętrznej.

Na czym polega autogenność tej techniki?

Człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy.

Czy ta technika jest skuteczna?

Skuteczność tej metody, została udowodniona w licznych badaniach realizowanych przez samego Schultza, a w późniejszym czasie, również przez innych badaczy.





Trening autogenny Schultza



Trening autogenny Schultza doskonale sprawdzi się w przypadku osób mających problemy ze zrelaksowaniem się, zabieganych i nieradzących sobie ze stresem.

Korzyści z treningu to m.in.:

- 1 wspomaganie leczenia w przypadku nerwic i zaburzeń psychosomatycznych
- 2 większy spokój
- 3 zmniejszenie stresu
- 4 wyciszenie
- 5 lepsza kontrola emocji
- 6 większa równowaga emocjonalna
- 7 zmniejszenie napięcia w ciele





Jak prawidłowo przeprowadzić trening Schultza?

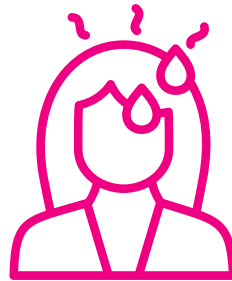
Relaksacja autosugestywna, która wymaga całkowitego skupienia, obejmuje grupy reakcji:

- umiejętność przyjęcia odpowiedniej postawy – stan bierności
- koncentracji na organizmie i sterowania organizmem

Trening składa się z 6 etapów, które następują po sobie:



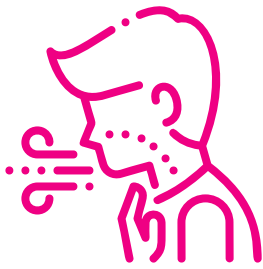
uczucie ciężaru



uczucie ciepła



regulacja
pracy serca



regulacja swobodnego
oddychania



uczucie ciepła w splocie
słonecznym (brzuchu)



uczucie chłodu
na czole



WSKAZÓWKA!

Zacznij od krótkiej sesji treningu. Początkowo 3-5 minut każda faza, całość nie powinna trwać dłużej niż 30 minut. Najlepiej trenować w pozycji leżącej.





emocjonalny
FITNESS



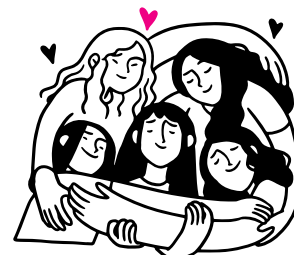
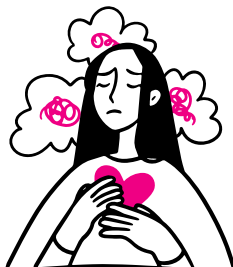
Bądź emocjonalnie FIT! Dołącz do nas!



www.EmocjonalnyFitness.pl



/ Emocjonalny fitness



„Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.”



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
im. prof. Zdzisława Mazowieckiego



GRUPA
ArteMis