



Przesuwamy granice w sposób nieoczywisty...

TRENING AUTOGENNY **nowy wymiar relaksu**

Trening autogenny jest metodą łączącą autosugestię w stanie zawężonej na skutek koncentracji uwagi świadomości z ćwiczeniami regulacji funkcji cielesnych i wegetatywnych.

Pełen stan relaksu odbywa się w stanie „skoncentrowanego odprężenia”. Stanowi połączenie ćwiczeń oddechowych, fizycznych i autosugestii. Przy systematycznych ćwiczeniach skutkuje zwiększeniem odporności na stres, nabyte umiejętności pozwalają m.in. na doraźne zmniejszenie napięcia psychofizycznego, przezwycięzenie problemu bezsenności.