BEZPŁATNY SKRYPT METODY AUTOGENNEJ SCHULTZA, OKOŁO 5 MINUT

Rozluźnij Się ze Schultzem

Pierwszy krok metody autogennej: uczucie ciężaru. Niczego nie napinasz i niczego nie wymuszasz. Formuły to propozycje. Jeśli nic nie poczujesz, też jest dobrze.

ZANIM ZACZNIESZ

Nie słuchaj i nie czytaj tego podczas prowadzenia auta, obsługi maszyn ani w wannie. Możesz otworzyć oczy, zmienić pozycję albo przerwać w każdej chwili. Bolesne miejsce pomijasz albo tylko je zauważasz, bez napinania. Gdy relaksacja wywołuje niepokój, otwórz oczy i skup się na pomieszczeniu. Ból w klatce, duszność albo omdlenie to sygnał do przerwania i do lekarza. Długotrwały lęk, obniżony nastrój albo bezsenność od tygodni wymagają specjalisty. Gdy jest bardzo ciężko: 116 123 albo 112.

Skrypt dla początkujących

00:00 Cześć, tu Michał z Się. To nagranie uczy pierwszego kroku metody autogennej Schultza: uczucia ciężaru. Niczego nie napinasz i niczego nie wymuszasz. Formuły to propozycje. Jeśli nic nie poczujesz, też jest dobrze. Nie słuchaj tego w aucie. Możesz otworzyć oczy w każdej chwili. *(cisza 3 s)*

00:40 Usiądź z oparciem albo połóż się. Poczuj miejsca, w których ciało dotyka podłoża. *(cisza 10 s)*

Powiedz sobie w myślach: jest spokojnie.
(cisza 10 s)

01:20 Teraz powtarzaj w myślach za mną, powoli. Moja prawa ręka jest ciężka. *(cisza 8 s)*

Moja prawa ręka jest ciężka.
(cisza 8 s)
Moja prawa ręka jest ciężka.
(cisza 8 s)
Jest spokojnie.
(cisza 15 s)

02:30 Moja lewa ręka jest ciężka. *(cisza 8 s)*

Moja lewa ręka jest ciężka.
(cisza 8 s)
Moja lewa ręka jest ciężka.
(cisza 8 s)
Jest spokojnie.
(cisza 15 s)

03:40 Obie ręce są ciężkie. *(cisza 8 s)*

Obie ręce są ciężkie.
(cisza 8 s)
Mogę teraz odpoczywać.
(cisza 20 s)

04:30 Wracamy. Zaciśnij mocno dłonie w pięści. Ugnij ręce w łokciach. Weź głębszy wdech. Otwórz oczy. *(cisza 3 s)*
Zawsze kończysz w ten sposób, chyba że ćwiczysz przed snem. To była metoda autogenna z Się.

WAŻNE

Powrót (pięści, ugięte łokcie, głębszy wdech, otwarte oczy) robisz zawsze, chyba że ćwiczysz tuż przed snem. Formułę serca w pełnym cyklu zawsze można pominąć.

Proponowany plan nauki

Tydzień 1	Ciężar: „Moja prawa ręka jest ciężka.” Potem lewa, obie ręce.
Tydzień 2	Ciepło: „Moja prawa ręka jest ciepła.”
Tydzień 3	Serce, blok opcjonalny: „Nie muszę kontrolować pracy serca.”
Tydzień 4	Oddech: „Oddech płynie sam.” Bez liczenia oddechów.
Tydzień 5	Brzuch: „Brzuch jest przyjemnie ciepły.”
Tydzień 6	Czoło: „Czoło jest przyjemnie chłodne.”
Tydzień 7-8	Łączenie formuł i praktyka bez nagrania.

W domu 2-5 minut dziennie na start. To propozycja dydaktyczna, nie dawka lecznicza.

Co mówią badania

Metoda autogenna może pomagać obniżać odczuwany lęk u części dorosłych. To nie leczenie zaburzeń lękowych.

Źródła (PubMed): PMID 16553681, 14999212, 40778731, przegląd 31477667.

CO DALEJ

Pełny kurs metody autogennej Schultza w 6 tygodni, z nagraniem każdego etapu, ruszy w sklepie Się od stycznia 2027. Lista oczekujących: stronasie.pl/oferta/oferta-2027