

Autogenic Training



Johannes Schultz

روان پزشک آلمانی

تمرینات اتوجنیک بعد از اسکن بدن
در سه قسمت انجام می پذیرد

0- Relax and **scan** the body...



اسکن بدن یعنی، توجه به تمام نقاط بدن، از بالاترین تا پایین ترین نقطه با چشمان بسته

قسمت دوم:

بازو ها و پاهایم سنگین و گرم می شوند (۳ مرتبه تکرار)
 ضربان قلبم آرام و معمولی است (۳ مرتبه تکرار)
 تصور گرما در نقطه خورشیدی (وسط جناغ سینه)
 گردن و شانه هایم سنگین است (۳ مرتبه تکرار)
 من در آرامش کامل هستم (۳ مرتبه تکرار)
 خارج شدن از این حالت (Canceling)

قسمت اول:

بازوی راستم سنگین می شود ...
 بازو ها و پاهایم سنگین و گرم می شوند (۳ مرتبه تکرار)
 ضربان قلبم آرام و معمولی است (۳ مرتبه تکرار)
 تصور گرما در نقطه خورشیدی (وسط جناغ سینه)
 گردن و شانه هایم سنگین است (۳ مرتبه تکرار)
 من در آرامش کامل هستم (۳ مرتبه تکرار)
 خارج شدن از این حالت (Canceling)

قسمت سوم:

همانند قسمت دوم. در انتها با شمارش از ۱۰ تا ۱ از این حالت خارج شوید