

Az autogén tréning alkalmazása a sportban

(*Sport és testnevelés időszerű kérdései Sport · Budapest, 1970/2, 17-54*)

Írták

dr. KORONKAI BERTALAN,
főorvos (OEI)

dr. SIPOS KORNÉL,
tudományos munkatárs (MTA)

dr. ARATÓ OTTÓ
ig. főorvos (BTSI)

Az autogén tréning elmélete

Dr. Koronkai Bertalan

A tréning kifejezésen legtöbbször, még egyes szakemberek is, csupán a testtel, izomzattal összefüggő, mozgásos jelleget értenek. Az autogén tréning (AT), amelynek végzése közben a gyakorló mozdulatlanul fekszik vagy ül, ennek ellentmond. A mozdulatlanság itt azonban nem passzivitást jelent, mert a dinamikus mozgási energia visszaváltozik potenciális energiává, majd ideomotoros utakra áramlik. A gyakorlás további lépcsőin a "belső csend" állapotában teljes egészében a befelé irányuló figyelem, a belső éberség az, amely ezeket az energiákat felhasználja. Úgy irányul tetszés szerinti konkrét vagy absztrakt fogalomra, elgondolt célokra, mintha olyan fényszóróval világítanánk meg azt, amely egyidejűleg a rádió-telepszókópok és az elektronmikroszkópok kvalitásaival bír. Tehát átfogja a makro- és mikrokozmoszt minden elképzelhető részletével. Talán túlzásnak tűnik ez a beállítás, de szubjektíve ezt érzik, ilyen belső tapasztalatokról számolnak be az AT felső fokát gyakorlók. Ez az "átfogó látásmód" gyakorlással, hosszú

gyakorlással, megszerezhető. Joggal merül fel a kérdés, hogy miért szükséges ez a sportban, vagy a mindennapi életben. Ezt a szellemi sportok oldaláról közelítve, a következő gondolatokkal válaszolhatjuk meg. Mint tudjuk, az ókortól voltak és vannak szellemi olimpiák is. Ezek sport jellegén lehet vitatkozni, de azt ma már senki sem kétli, hogy a sakk egyike a legnépszerűbb versenysportoknak.

Tipikus gondolkodó, kombinatív műveletek és nagyfokú figyelemkoncentráció szükséges a sakkozáshoz. A sakklátás fokozatosan globálissá válik és a gyakorlott sakkozó egy-egy pozícióra rátekinthetve, azonnal átlátja a benne rejlő kombinatív lehetőségeket saját és ellenfele szempontjából is. Az egyes kombinációkkal kapcsolatos logikai műveletek másodpercek alatt villannak át a sakkozó agyán, szinte maga előtt látja a következő lépésekre keletkező állásokat. A vakszimultánózó például képes több partnerrel úgy játszani, hogy nem is néz a sakktáblára, és lépéseit az ellenfél bemondására teszi meg. Ez olyan fokú szellemi, képzeleti igénybevételt jelent, hogy tudomásunk szerint a Szovjetunióban be is tiltották a vakszimultánbemutatókat, mert utána a játékosnál gyakran jelentkeztek idegrendszeri komplikációk. Az elmélyedés a sakkozásnál gyakran olyan fokú lehet, hogy a játékos számára a világ teljesen megszűnik és minden pszichés energiáját a játékra koncentrálja. A jó teljesítmények eléréséhez azonban a sakkozóknak kiegészítő sportokat kell végezniük, testi kondíciójukat javítani kell, mert a zavartalan testi funkciók könnyebbé teszik a szellemi erőfeszítést. Ennek fordítottja is igaz: a lelki harmónia visszahat a testi kondícióra, az egyes funkciókra, és javítja a fizikai teljesítő-képességet.

A képi megjelenítés, a képzelet szerepe az AT-nél is igen jelentős. Az oktatás közben használt fiziológiai képdemonstrációk, ábrák is azt a célt szolgálják, hogy a gyakorlatozó szinte maga előtt lássa, mi zajlik le benne, amikor koncentratív, de mégis elengedett állapotában a formulákat ismétli. A produktív képzelet segítségével a későbbiekben látja magát, a következő versenyeken, szinte lejátszhatja az egészet, és ezzel a versenyizgalmat az igazi

versenyre jelentősen csökkentheti.

A sportolónál elengedhetetlenül szükséges, hogy helyes önismertete legyen. Lássa és érezze az adott helyzetben saját lehetőségeit, ne becsülje túl magát, de ne legyen kisebbségi érzése sem. Saját erejének és képességeinek a birtokában a sportoló, edzője segítségével és közreműködésével, ki tudja számítani, hogy bizonyos edzési terv mellett mire lesz képes, mi lesz a teljesítmény-maximuma egy adott időpontban. A helyes önismerettel és jó önértékeléssel megfelelő lesz a formaidőzítés is. Ez a lényege az előbb említett, önmagunkra vonatkozó "átfogó látásmódnak".

Ez után a rövid bevezető után térünk át az AT elméleti ismertetésére. Az AT egyike a ma leggyakrabban alkalmazott pszichoterápiás eljárásoknak. Az utóbbi húsz évben sok módszer nőtt ki belőle, és ma már az egészségesek is tanulják betegség-megelőzés vagy teljesítményfokozás céljából.

Azokat az eljárásokat tekinthetjük AT-nek, amelyek az eredeti schultzi metodikát követik, ha kisebb-nagyobb változtatással is, de mindenkor szem előtt tartják a testi relaxáció melletti belső éberséget, a speciális célokra irányuló aktivitást, a törekvést – a *Schultz* által organizmikusnak nevezett – "átkapcsolásra" amely lényegileg pszichovegetatív és pszichoregulatív hatású és a gyakorló legmélyebb biológiai szabályzásaiban okoz kedvező változást. Ez biztosítja a testi-lelki harmóniát, ahogy ezt a későbbiekben részletesebben is kifejtjük.

Feltehető a kérdés, hogy miért éppen ez a módszer az, amely az utolsó három évtized alatt alapkezeléssé kezdi kinőni magát a neurotikus betegek gyógykezelésében és miért ez a legalkalmasabb egészséges egyének fizikai-szellemi teljesítőképességének fokozására, vagy neurózis profilaxisra? Erre egyszerűen azt válaszolhatjuk, hogy ez felelt meg legjobban az igényeknek, ez vált be a gyakorlatban, hiszen a neurózisok, átmeneti ideges reakciók, a kortiko-viszcerális megbetegedések mind a mai ember alapfeszültségéből alakulnak ki. Ehhez nem kell feltétlenül nagyobb lelki megrázkódtatás, ún. lelki trauma, mert az egyénben az apró kellemetlenségek halmozódása, a meggyorsult élettempó miatti

állandó időzavar, a ránehezedő, fokozódó igények és megterhelések miatt a belső feszültség, a szorongásos készenlét olyan fokig emelkedhet, amely már zavarja az agykérgi, illetve a neuro-endokrin regulációt, a fiziológiai egyensúlyt.

A belső feszültség, a szorongásos aggódás, hogy eleget tud-e tenni valaki bizonyos feladatnak, többé-kevésbé mindenkiben megvan, és ez hasznos energiákat mobilizálhat a cél eléréséhez, de egy bizonyos határon túl maga válik akadállyá és neurotikus fejlődést indíthat meg, ha közbe nem lépünk. Ilyen köznapian drukkérés az élet minden területén, de a sportban különösen fontos tényező, ahol adott helyzetben teljes erőbedobásra, tökéletesen működő szabályozásokra van szükség.

A belső feszültség csökkentésére, a testi-lelki egyensúly biztosítására már régebben is történtek próbálkozások. Ilyen volt a *Jakobson*-féle progresszív relaxáció, a szuggesztív terápiák sora *Mesmer*-től a *Coué*-féle autoszuggesztív módszereken és a *Dubois*-féle perszuázión át a hipnotikus eljárásokig. Az orvostudományok területén kívül a jogagyakorlatok és vallási téren a lelkigyakorlatok tűznek ki hasonló célokat. Hogy mégsem ezek mentek át a gyakorlatba, annak oka kétségtelenül az, hogy az AT relatíve könnyebben – ha nem is nagyon gyorsan – elsajátítható. A gyakorlatok megtanulása után az orvostól függetlenül önállóan is végezhető, és elvégzéséhez nem kellene különösebb tárgyi feltételek. Fekve, ülve, járműveken és bárhol gyakorolható. A külső zajok, zavaró ingerek ugyanis egy idő után a gyakorlót nem befolyásolják. Az, hogy a sportban is intenzíven foglalkoznak bevezetésével – sok helyütt szép sikerrel –, annak egyik oka talán az, hogy egészséges, alapjában nem neurotikus ember könnyebben sajátítja el, mint a neurotikusok egyes kategóriái. *Luthe* szerint a felnőttek 80-90%-a alkalmas az AT megtanulására. Ugyanakkor az atletoid-muszkuláris alkatúak szuggesztibilitása is jól kihasználható, különösen, ha testi teljesítménynyfokozásról van szó. Az alkati tényezőkön túlmenően a sportolóknál szokásos rendszeres életmód, a program szerinti edzések mind jó előfeltételek az AT-re, amely maga is tréning – a gyakorlásterápiák egyik fajtája.

Szükségesnek látszik tisztázni az AT viszonyát a szuggesztív terápiákhoz és a jógahez, amelyekből *Schultz* mind merített és ez az oka, hogy még szakkörökben is gyakran összekeverik vagy azonosítják az említett eljárásokkal. Mint pszichoterápiás eljárást többnyire a szuggesztív metódusok közé helyezik, többen közvetlen önszuggesztíót, az autohipnózis egyik fajtáját látják benne, mások szerint a gyakorlásterápiákhoz tartozik. *Schultz* is hangsúlyozza az önszuggesztió jelentőségét, azonban kiemeli, hogy az eljárás lényege a racionális gyakorlás útján megtanulható koncentratív átkapcsolás a nyugalmi tónusra – az, az ún. organizmikus mozzanat – és ebben csak eszköze a gyakorlásnak az önszuggesztió. Ebben a koncentratíve, önmaga által létrehozott különleges pszichés állapotban, amelynek kétségtelenül hipnoid jellege van, a tanuláskészség fokozódik, a formulák gyorsabban kondicionálódnak, a szóingerek szferikus képzeleti elemeikkel, tartalmi intencióiknak megfelelően biztosítják az önregulációt. Ilyen értelemben magunk részéről az AT-t a gyakorlásterápiák közé soroljuk, anélkül, hogy ezeket alárendelnénk a szuggesztív hatásoknak. A modern pavlovi és neobehaviorista teóriák értelmében ez már időszerűtlennek tűnik erőltetett pszichológizmus miatt, hiszen az ezeknél fokozatosan kiépülő feltételes reflexkapcsolatok, illetve feltételes reflexegyüttesek fiziológiailag is jól megfoghatóak, kísérletesen mérhetők. Ahogy *Schultz* mondja, egyáltalán nincs szükségszerű kapcsolat az AT technikája és a szuggesztív módszerek között, ha van is találkozásuk, vagy átfedésük a módszer oktatása közben, pl. az előgyakorlatoknál, a demonstrációknál.

Szuggesztiónál és hipnózisnál külső ráhatás történik, a szuggesztált egyén általában passzívan viselkedik. A passzivitás fokában azonban különbségek vannak. Az orvos sugallhat valamit úgy, hogy a beteg észre sem veszi a ráhatást (pl. beszélgetés közben). Ezt követi az a formája, hogy mindkét részről tudatos a folyamat: a beteg tudja, hogy meg akarják győzni vagy valamit elő akarnak idézni a szuggesztív ráhatással. Ha ennek érdekében hipnoid állapotot hoz létre az orvos, akkor bár a passzivitás fokozódni látszik, de valójá-

ban a szuggerált, illetve most már hipnotizált egyén belső aktivitása fokozódik az öntudatlan autoszugesztio irányába. *Stokvis* szerint minden hipnózis végső soron autohipnózis. A beteg beleélése és gyógyulásvágya, tehát az affektív mozzanat az, amely a belső aktivitást felfokozza. Ebben a különleges beállítódásban megfelelő szöveg ismétlése, bizonyos ritmussal, monotóniával a passzázsok vagy más érzékszervi ingerek hozzák létre a rapportot, amelyben a kívánt fiziológiai vagy lelki változások előidézhetőek.

Közös vonás tehát, hogy külső erő, külső ráhatás szükséges, és veszélyük az, hogy a szuggerált vagy hipnotizált egyén a továbbiakban állandóan igényli ezt a segítséget, teljesen önállótlaná válhat, mindenben orvosára hagyatkozva. Tehát az affektív aktivitás az orvosra irányul és többé nem a saját gyógyulására. A modern hipnózisterápia mind újabb technikákat dolgoz ki ennek a veszélynek az elkerülésére, és ebben éppen az AT tapasztalatai voltak megtermékenyítőek, amennyiben gyakran az AT alapgyakorlataival vezetik be a hipnózist, amelyet aztán a betegnek otthon gyakorolnia kell. Így, bár az AT részben a klasszikus hipnózisterápiából fejlődik ki, arra visszahatva, annak további fejlődését tette lehetővé. Kétségtelenül az autoszugesztio, illetve autohipnózis látszik legközelebbállónak az AT-hez, amelyhez külső erő nem szükséges, és céljai a hipnóziséval azonosak. *Coué*, *Baudouin* módszereiben azonban a szavakhoz kötött szugesztív elem a domináns, és mivel nincs kidolgozott gyakorlástechnikájuk, a *Dubois*-féle autoperszuaziónak nevezhető eljáráshoz közelebb állnak, mint az AT-hez.

Az AT abban különbözik minden szugesztív, autoperszuazív eljárástól, hogy szisztematikus gyakorlással fokról fokra saját erejéből igyekszik a koncentratív belső átkapcsolásra és az ezzel elérhető különleges lelkiállapotra, s nem törekszik direkt vagy indirekt módon tünetek közvetlen eltüntetésére. Csak a már elért különleges pszichés állapotban kerül sor egyes testi vagy lelki anomáliákra, a most már közvetlenül ható formulák beépítésére, amelyek így direkt kapcsolódnak a biológiai vegetatív automatizmusokhoz.

Az eddigiekben a gyakorlás, valamint a tanulás elem fontosságát domborítottuk ki, és itt automatikusan kapcsolódhatunk a jógához,

amelynek egyes elemeit *Schultz* szintén beépítette technikájába. A jóga a legrégebben ismert "gyakorlásterápia", amelynek révén testi és lelki tökéletesedést igyekeztek elérni. Nem érdektelen tudni, hogy a jóga India egyik legrégebbi bölcséleti rendszeréből vezethető le és alapja, hogy az értelem eszközeivel közelíti meg a lét problémáit, a tapasztalatokban adottakból akar eljutni az ismeretlenig. A jóga szó egyik jelentése erőfeszítés, technikai értelemben az érzékek elfordulását jellemzi a külvilágtól, befelé irányultságot, gondolkodáskoncentrációt a gyakorlás közben. Az ősi tanítás a koncentráció technikáját is részletesen kidolgozta.

A módszeres jóga gyakorlatnak 8 fokozata van: – kerülendő dolgok szabályai – követendő dolgok szabályai – az ülés mód – a légzés ellenőrzése – a befelé tekintés és összpontosítás – az elmélyedő szemlélődés – a teljes harmónia. Az első kettő csak előfeltétele a további sikeres gyakorlatoknak. Ezek között az ősi előírások között, mint látjuk, sok olyan található, amely a sportszerű életmód követelményeinek napjainkban is megfelel.

1. "Jama": élőlénynek nem ártani, nem hazudni, nem lopni, nemi életet nem élni, ajándékot el nem fogadni.

2. "Nijamák": tisztaság, morális és testi értelemben, az elégedettség, túrni tudás (hideg, meleg, éhség, szomj elviselése, test-edzések, vezeklés), megváltó szövegek, szakkönyvek tanulmányozása, a bizalom és hívő odaadás. – Ezek által legyőzhető az önzés, a gyűlölet, a túlzott szeretet és az élet javaihoz való ragaszkodás, a tudatlanság.

3. "Ászapák és mudrák": testtartások és mozdulatok.

4. "Pránajáma" : a helyes légzés technikája.

5. "Pratjáhára": az érzékszervek elfordulása a külvilágtól, befeléfordulás.

6. "Dháráná": a figyelem rögzítése valamilyen tárgyra, önmagára, egy fogalomra.

7. "Dhjána-meditáció": a teljes koncentráció állapota, a gondolkodás is egy pontra irányul.

8. "Szamádhi": az elmélyedés önmagunkban, az értelem fényénél világosan látjuk a tárgyak, a környezet, a külvilág eddig át-

tekinthetetlen összefüggéseit. Hirtelen világosnak tűnik sok hiábavaló fáradozás oka, és magától felötlik a követendő és járható út.

Itt kell megemlíteni, hogy a japánok ezt az állapotot (a zen-tréningben) "satorinak" nevezik és tudományosan is bizonyítani kívánják, hogy ez az állapot a saját testből felszabadított eleméntáriás életerők felhasználásával jön létre. Célja, hogy a gyakorlatot végző az elmélyedés során önmaga megismeréséig, saját létének központjáig jusson el.

A jógának több formája van. Itt csak négy alapformát ismertetünk, amelyekkel különféle utakon akarják elérni az önismeretet az önmagunkon való uralmat, a természetben működő erők megismerését és a számunkra sokszor misztikusnak tűnő egyéb célokat is.

1. "*Mantra jóga*": a belső harmóniára való törekvés különböző hangok, szövegek ismétlése, meghatározott tárgyak szemlélése útján. .

2. "*Hatha jóga*": a testben rejlő lehetőségek kifejlesztése a test fegyelmezése révén.

3. "*Lája jóga*": a finomabb természeti erők megismerése útján.

4. "*Rádzsa jóga*": a közvetlen szellemi megismerés útján törekszik a fenti célokra.

A jógát azért ismertettük kissé bővebben, mert napjainkban ismét sokat foglalkoznak vele, sportolók számára is ajánlják, jóga-tanfolyamokat is tartanak.

Ismét hangsúlyozzuk, hogy a jógázó saját magából merített erőkkel éri el a tökéletes testi és lelki harmóniát, ezen túlmenően a világgal való harmóniát, sőt a természet erőin való "uraimat" is.

Az AT-ben jóga hatásnak vehetjük a megfelelő tartások fontosságának hangsúlyozását (savászana), a szembehunyást, mint az érzékszervek "visszavonásának" eszközét, valamint a nyugodt, egyenletes légzésbeállítást. Továbbá az AT itt részletesen nem ismertetett felsőfokán: a kép vagy tárgy megjelenítési gyakorlatok "daráná"-ra, az utolsó két fokozat pedig a tökéletes elmélyüléssel és az ebben történt meditációval rokon, a meghatározott formulák ritmikus ismétlése a "mantramok"-nak felel meg. A koncentratív

önellazítással elért organizmikus átkapcsolás testi értelemben a hatba jógára, pszichés értelemben a lája és rádza jógára emlékeztet. Ezek azonban csak a párhuzamok kiemelésére szolgáló gondolatok és *Schultz* tudatosan inkább az európai hipnózis-terápiából, mint a jogából való leszármazás mellett foglal állást. Ha azonban a technika megalkotásakor nem ismerte a jogapraxist, ez arra a törvényszerűsége utal, hogy a hasonló célokat különböző időkben és helyeken hasonlóan próbálja elérni az emberi elme, mint erre az archeológiai és etnográfiai kutatások is utalnak.

Az AT elnevezés magában foglalja a metódus jellemző két leglényegesebb momentumát: *autogén*, tehát saját magából eredően, önmagából teremtett aktivitással felszínre hozni és irányítani a bennünk rejlő óriási energiákat, amelyek sokszor célszerűtlenül folynak szét; *tréning*, azaz gyakorlásszerűen kell elsajátítani a technikát, míg a kívánt folyamatok automatizmuszerűen futnak le a reflexsor első tagjának beindítására.

Miután a gyakorlás elvét, a gyakorlásos tanulást olyan sokszor említettük, tekintsük át ennek pszichológiáját, a fiziológiáját.

A gyakorlás szónak két különböző jelentése van. Tevékenység, amennyiben pl. tornáról vagy egyéb gyakorlatokról van szó, amelynek segítségével egy működést akarunk javítani, de más értelme van a szónak, ha azt mondjuk, hogy valaki valamiben iskolázott, gyakorlata van. Utóbbi esetben már az egyes előző tevékenységek hatásáról van szó. A gyakorlottság tehát rendszeres gyakorlással érhető csak el. A sorozatgyakorlás azonban nem egyszerű mechanikus ismétlés és rögzítés, hanem a cselekvés folyamán állandóan változó, tökéletesedő folyamat. A célszerű gyakorlás már tanulás, és ilyen értelemben az AT-t nem "begyakoroltatjuk", hanem megtanultatjuk.

Az ember minden cselekvése a filogenézis során szerzett elsődleges automatizmusokra épül. Az egyéni fejlődés során minden egyes cselekmény végrehajtásakor és megismétlődésekor újabb, bonyolultabb automatizmusok születnek. A gyakorlás, tréning eredményeként keletkező automatizmusok azután összetevői lesznek a tudatos tevékenységnek. A tréning folyamán

először tudatosan kell megszabni, ellenőrizni az egyes gyakorlatokat, mozdulatokat. Később a tudatos, a kiválasztó és ellenőrző műveletek feleslegessé válnak. A szabályozás a magasabb központokról – a kérgi analizátorokról alacsonyabb idegrendszeri szintre kapcsolódik át. Tehát a gyakorlottság mint automatikus cselekvés jelentkezik, és mint automatizált cselekvési mód önállóan funkcionál. Az automatizmusok – az automatikus mozgások is – legsimábban akkor működnek, ha már nem rájuk figyelünk, hanem magára a feladatra, és hagyjuk, hogy a folyamat, a mozgás önkénytelenül, tudatos ellenőrzés nélkül fusson le. Az AT tartós gyakorlása után a jól funkcionáló automatizmusra példa egy megfelelő szóinger által kiváltott adekvát szervreakció.

Az AT technikájának megtanításában különbséget teszünk egyszeri és sorozatgyakorlás között. Az egyszeri gyakorlat folyamatos tevékenység egy időegységen belül – pl. 10 perces AT-gyakorlás –, míg sorozatgyakorlásnál meghatározott szünetekkel végbemenő tevékenységről van szó {egyszeri gyakorlatok soráról – pl. 40-45 perc alatt három AT-gyakorlat két szünettel}. A gyakorlás technikájában a rövid pauzák az előnyösek, amelyeket produktív szüneteknek neveznek, ugyanis a szünet folyamán készletési izgalom jelentkezik a gyakorlat újbóli elkezdésére; ez egy idő után megszűnik. Tehát az ún. tevékenységi beállítódást kell kihasználnunk, amely rövid szüneteknél a legjobb.

Az egyszeri gyakorlatnál felvett munkagörbén általában a kezdeti szakaszban kisebb esést tapasztalhatunk, amely a készletési csökkenéséből ered a gyakorlás megkezdését követően. A gyakorlat befejezése előtt a görbe ismét emelkedik a jó befejezés érdekében. A sorozatgörbén jó gyakorlásnál az emelkedés fokozatos. Az egy órán belül végzett 3x15 perces AT-nél pl. az első gyakorlat a leggyengébb, míg a következők általában fokozatosan jobban sikerülnek.

Az egyes gyakorlók tanulási görbéje nem egyforma. Van negatív gyorsuló görbe: eleinte gyors emelkedés, majd lassúbb; pozitív gyorsuló görbe: kezdetben lapos, majd meredeken emelkedő, és van labilis görbe. Ezek kialakulásában az alkati és a személyiség-

tényezőknek van döntő szerepük. A különbözőségeket az AT első négy hetében különösen feltűnőek, aztán, ha csoportban történik a tanulás, a csoporthatások ezeket fokozatosan elmosás és a csoport egyenletesen halad előre. A gyakorlás során visszaesés is előfordulhat, amelynek oka kimerültség, az érdeklődés elvesztése vagy túlgyakorlás lehet. Ilyenkor könnyítés, új fordulatok, a gyakorlatok, illetve a szünetek színesebbé tétele, megbeszélése, újabb fiziológiai jellegű közlések segítenek.

A gyakorlás csak akkor válik egyszeri tevékenységből gyakorlottsággá, ha akarat társul hozzá bizonyos tevékenység megjavítására. Egyesek a szükségletekben látják a legfőbb mozgatókat, de olyan felfogás is van, hogy minden élőlényben biológiailag adott hajtóerők vannak, amelyek a célratörékvést szolgálják egy tevékenység megjavításával. *Rubinstein* ösztönző és végrehajtó regulációról beszél, ahol az ösztönzőben az affektív – érzelmi-indulati – tényezők, a végrehajtó regulációban pedig az értelem viszi a fő szerepet. Természetesen az érdek sem elhanyagolható a gyakorlás motivációjában. A gyakorlásakarat jól kooperáló AT-csoportokban természetesen megvan, és a sorozatos gyakorlások során egyre fokozódik. Ez a változás a tevékenység belső átélésének, sikerének és az aktivitásérzésnek az örömeiből táplálkozik. Ebben az esetben pozitív "együttesélmény"-ről beszélünk, amelynek a csapatsportokban igen nagy a jelentősége.

A gyakorlás hatását a működések kifinomodásában, differenciálódásában, megszilárdulásában, a tevékenység időbeli meggyorsulásában, a működésterjedelem megnövekedésében és a tevékenység növekvő ökonómiájában látjuk.

Egy adott helyzetben a sportoló pszichotónusát meghatározólag befolyásolja az időhöz és a térhez, valamint adott környezetéhez való viszonya. Általánosságban minden tervszerű felkészülés egy bizonyos terminushoz, a verseny előre tudott napjához viszonyított. Ez határozza meg a tréning milyenségét, intenzitását, gyakoriságát, tehát az egész felkészülés csak az idő lineáris vonalában képzelhető el. Ha az idő szűkül, pl. túl rövid edzési idő áll rendelkezésre a versenyzőnek az egyes teljesítménymaximumok között, fokozódhat

a feszültség, a szorongás, az ingerlékenység, a sértődékenység, pszichés fáradékonyság léphet fel. Ilyen tényezők a kívülállók szemében sokszor érthetlenné teszik egy-egy csapat rossz teljesítményét, széteső csapatmunkáját. De a túl tág intervallumok sem hasznosak. Itt a ráérőség pszichotónust gyengítő hatású, fizikai eltunyulást, az edzések elhanyagolását vonhatja maga után, ha a megnövekedett időt az edző megfelelő kiegészítő vagy szórakoztató foglalkozásokkal nem képes kitölteni addig, amíg a tulajdonképpeni célzott edzés kezdetét nem veszi. Szorosan az idő kérdéséhez kapcsolódik a ritmusprobléma is.

Az élővilág kialakulása a kozmikus ritmussal, a világritmussal szoros összefüggésben történt (évszakok, napszakok ritmikus változása stb.). Ez az ember biológiai ritmusában is tükröződik. A legfontosabb életműködéseink mind szabályszerű ritmusban mennek végbe (légzés, szívverés, alvás, ébrenlét, menstruáció, kifáradás-regeneráció). De mozgásunk, járásunk is ritmikus. Ebből a ritmusból eshetnek ki a távoli földrészekén versenyző sportolók, ahol felborul többek között az alvás-ébrenlét ritmusa is, amelynek visszaállításához (vele együtt a korábbi maximális teljesítmény eléréséhez) idő kell. A ritmus jellemzi a pszichés történéseket is, amely a vegetatív ritmus mellett az emberre jellemző, és többszörösen alávetett az adott társadalmi miliő ritmusának. Rendszeresen ismétlődő cselekvések, kialakult viselkedésformák, ritmikus munkamenet, napirend nélkül társadalmi együttélés, jól működő termelés el sem képzelhető. Ezen a társadalom által diktált ritmuson belül alakít ki mindenki sajátos egyéni ritmust, amely alkatának, személyiségének legjobban megfelel, és éppen azon mérhető le alkalmazkodási képessége, mely a lelki egészség egyik legfontosabb ismérve. Akár a vegetatív ritmusból esik ki (rendetlen szív működés, kapkodó légzés), akár a társadalmi ritmusból zökken ki, szorongás, bizonytalanság jelentkezik, mint mindig, ha a szokásos rendszer, ritmus felborul, valamilyen lelki vagy testi okból. Így válik nyilvánvalóvá, hogy a testi és lelki ritmikus viselkedésformák, az ún. pavlovi dinamikus sztereotípekké szerveződve, milyen lényegesek, és hogy felbomlásuk milyen káros következményekhez vezet. Ezért

igen fontos, hogy az edzések, mint a gyakorlásnál már említettük, megfelelő ritmusban, rendszeresen, tervszerűen kövessék egymást. Ez nemcsak a sportteljesítmény szempontjából fontos, de egyúttal személyiségalkító tényező is, mert megszokva a kötelességszerű rendszerességet, a felelősséget az egyesülettel, a csapattal és saját magával szemben, az élet egyéb tevékenységére is kedvező kihatású, azokra is irradiál.

Ezért alkalmazható a sport a neurotikusok gyógyításában is, akik rendszerint kiestek a normális életritmusból, képtelenek idejüket, erejüket beosztani és így vagy túlvállalkozva rövid idő alatt akarnak mindent elvégezni, vagy inaktivitásba, tétlenségbe süllyednek, mindent halogatni szeretnének. A tervszerű tréning - ilyen az AT is – amelyet napjában háromszor, ugyanabban az időben és azonos tartalommal kell elvégezni, a neurotikusoknak is programot ad, és ezek a megszabott időpontok determinálják egyéb tevékenységeiket is, amelyek akaratlanul programszerűvé rendeződnek. Mivel az AT-nél 6 hónapos programot írunk elő, ez azt jelenti, hogy lelki-ismeretes gyakorlás esetén kialakul az ehhez szabott életritmus, amely a közben AT hatásra javuló fiziológiai-biológiai ritmussal egymást javítják és az addig rendszertelenül élő, megzavart ritmusú, rossz alkalmazkodási készségű "ideges ember" ezen keresztül tanulja meg beosztani idejét és a társadalmi alkalmazkodás normális ritmusát.

Minden mozgásunk, magatartásunk a térben a tárgyi világhoz való viszonyultságban zajlik le. A mozgások előfeltétele a test izomzatának bizonyos tónusa, amely a nehézkedési erővel szemben bennünket fenntart. Bizonyos agyi struktúrák betegsége esetén úgy rokad le az ember, mint egy rongybaba. Ez azt jelenti, hogy testünk egyenesen tartása, a járás, a mozgás aktív alkalmazkodás, amely igen széles skálán mozog. Gondoljunk a Hold-utasok mozgására, kik pár próbálkozó mozgás után egész biztonságosan közlekedtek a földtől eltérő gravitációs térben is.

Más probléma a körülöttünk levő tárgyakhoz, emberekhez való viszonyulás, tehát a világban való orientáció. Ez lehet teljesen biztos, de lehet bizonytalan is. Ebben, bizonyos alkati hajlamosságon

túl, igen sok szubjektív tényező is szerepet játszik. Van olyan sportoló, akinek szinte teljesen mindegy, hogy hol versenyez (idegen környezetben, hidegebb vagy melegebb éghajlaton, magasan a tengerszint felett, zárt csarnokban vagy szabadban), a másik viszont csak otthoni pályákon képes maximálisat nyújtani. Idegen környezetben sokakban szorongás lép fel, valami nyomasztó érzés, bizonytalanság. Úgy érzi az ilyen sportoló, hogy a számára megszokott világ elrendeződése megváltozott, nincs mibe kapaszkodnia. Olyan mintha térélménye léket kapott volna és ő ezen a szimbolikus léken "kizuhanhat" az ismeretlenbe. Elveszti stabilitását, nincs egyensúlyélménye, olyan, mintha minden eltávolodna vagy legalábbis messze menne tőle. Tehát a teret maga körül tágultnak érzi és ebben saját magát kicsinek, gyámoltalannak. Másik típusnál mintha minden túl közeli lenne. Szinte összenyomják, nyomasztják a tárgyak. Alig képes mozogni, a teret beszűkültnak érzi. Mindkét térélmény előfordulhat és ezeket mozgásgyakorlatokkal jól lehet ellensúlyozni (*Stolze*) és el lehet érni, hogy a világ mindenhol barátságosnak, szinte ismerősnek tűnjék és a térbiztonság minden körülmények között stabil legyen. Itt relaxációs gyakorlatok, bizonyos tartások, aktivizáló mozgások, az egyensúly gyakorlása alkalmazhatók. Csak röviden említjük meg, hogy a savászana (jógapihenés), mely pózban az AT-t is végezhetjük, a legősibb viszonyulás a földhöz, az "anyaföldhöz", mint hordozónkhoz és táplálónkhoz. Ez a kapcsolat a világ minden táján és szintjén azonos. Ha tehát a gyakorló át tudja érezni élményszerűen, hogy ő és a földfelület egy adott helyen – és bármely helyen – valamiféle ősi, "baráti" egységben vannak, sehol nem fog elbizonytalanodni. Ugyanezt lehet elérni más dimenzióban az egy lábon állást felhasználó jógapózokban, ahol az egyensúly biztonságának megtanulása abszolút létbiztonságot nyújt a horizontális és vertikális síkokban. Az ilyen gyakorlatok után végzett könnyű bemelegítő mozgások, ritmikus gyakorlatok, különösen csoportosan végezve, megerősítik a testi önbizalmat is a pszichés biztonságérzés mellett. Hiszen így minden dimenzióban, térben és időben is tökéletesek a mozgások. Miután gátló tényezők már nincsenek, a versenyző az adott pillanatban a

benne rejlő maximumot képes produkálni.

A csoportos gyakorlásnak a jelentőségével külön is foglalkozunk. Bármennyire is egyéni sportteljesítményt várunk egy-egy sportembertől, együttes munka közös felkészülés nélkül ma már el sem képzelhető. Ebben az edző, a sportpszichológus, a sportorvos, a sporttársak együttesen vesznek részt, sőt részt vesz benne a társadalom is, amely lehetővé teszi a felkészülést, arra időt és anyagiakat biztosítva. Az emberré válás során, amelyben fontos szerepe volt a közös munkának, az egy cél érdekében végzett tevékenységnek, az ember közösségben élőlénné fejlődött és léte a közösség nélkül elképzelhetetlen. Egyes pszichológusok ezt már inkább ösztönszerűnek tekintik, tehát az ember belső szükségletéből keres társakat és igényli a közösséget. Ez látszólag ellentmond bizonyos megfigyeléseknek, hiszen sok az egoista, egyénieskedő ember is. Ezeknél azonban gondosabb pszichológiai elemzéssel sok esetben kideríthető, hogy régi sérelem, kellemetlen gyermekkori élmények hatására védekezésükkel kerülnek a közösséget, hogy újabb csalódás ne érje őket, de alapjában boldogtalanok a magányosságukban és ezt igyekeznek túlkompenzálni szélsőséges magatartásukkal, önállósításukkal, saját személyük túlhangsúlyozásával.

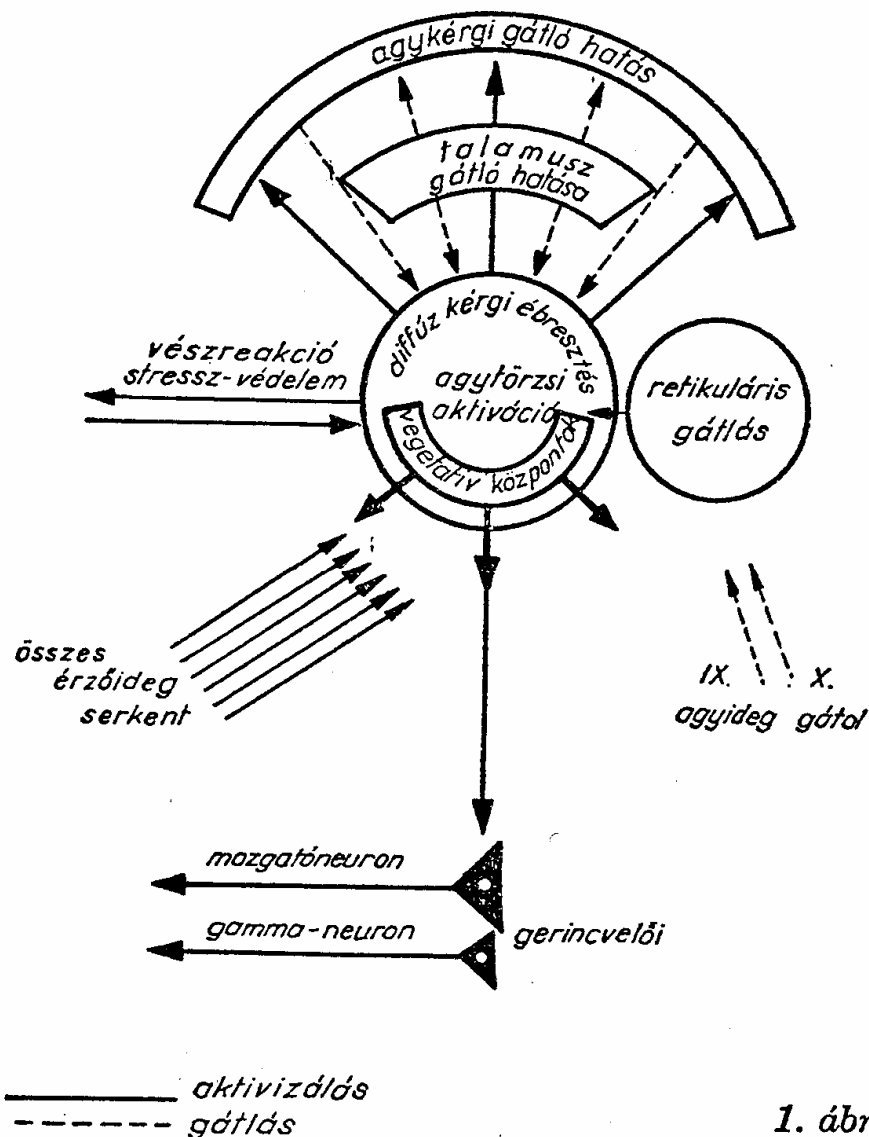
A közösségi igényre, a csoportos tevékenység ősi modelljeire – közös vadászat, építés, harc stb. – épül az együttes gyakorlás, az edzés is. Az edző tanácsadó, mint vezetőnek bele kell épülnie a csoportba, hogy a sportolók fokozatosan elfogadják és magukévá tegyék elképzeléseit, hallgassanak rá, elismerjék. Jó pedagógiai érzéssel egymás segítésére, kölcsönösségre neveli őket, hogy az egyik sikerének az egész csoport örüljön. A csoportmunkában pedig oldódják fel az egyénieskedési hajlam, önzés, hiúság. Az együttes élmény, a közös feladat, a közös cél javítja egymáshoz való kapcsolatukat és az interperszonális kapcsolat javulása, az egyesek javuló viszonya a csoporthoz az általános jobb adaptációt jelenti az egyesület keretén túl is. A kirívó esetek, az alkalmazkodásra képtelen sportolók problémái feltétlenül megkonzultálandók a sportpszichológussal és a pszichiáterrel is, mert az esetek nagyobb részében a

pszichoterápiás beavatkozás kedvezően változtathatja meg magatartásukat. Ebben a terápiás körben pedig az AT az alapkezelés, amelyre az esetleges többiek szükség szerint ráépülnek. Használhatóságát éppen csoport jellege adja meg, hiszen 4-6 tagú kis csoporttól kezdve 10-20 fős középcsoportokban, sőt ennél nagyobb létszámú, ún. nagy csoportban is gyakorolható az AT.

A bennünk levő szorongás őseredeti formájában valamilyen veszélytől való félelem célszerű jelzése, amely emberi törzsfejlődésünk során alakult ki a fennmaradás, az önfenntartás érdekében. Ezzel a készségünkkel sokfajta és sokrétű biológiai viselkedés van kapcsolatban a tájékozódási, fegyelmezési reflexeken keresztül a menekülési, védekezési mozgásokon át az ezeket lehetővé tevő megelőző és követő fizikokémiai változásokig, hormon- és anyagcsere-történetekig. Az őseembernek élete függött a gyors reflexeitől. Ma már nem élünk állandó életveszélyben, azonban sok olyan általános és egyéni ok van, amely a szorongást táplálja, bizonytalanságot kelt. Az ezek elkerülését célzó törekvés az érzelmi-indulati elemeken kívül már sok gondolati elemet tartalmaz, és a megelőzés megtervezésére irányul. Az általános, mindenkit érintő tényezők (gazdasági helyzet, háborús veszély) az egyesek életében is jelentkeznek, saját körükön belül, ahol már nem az életet, hanem a pozíciót, az eredményeket, a presztízst kell megvédeni, és ez is fokozott éberséget kíván. A figyelem azonban nemcsak kifelé irányul, hanem esetleg befelé is. Vajon képes lesz-e az egyén fizikailag megállni a helyét, egészséges, teljesítőképes lesz-e, meddig bírja a harcot? Ha pedig felfedez valami apró működészavart (pl. az emésztésben, kis fejfájást, álmatlanságot stb.) mértéken túl megijed és hipochondriás szorongások jelentkeznek. Az ilyen ember orvostól orvosig jár, mert bizonyosságot akar szerezni "betegségéről". Az aggódó figyelem tehát kifelé és befelé irányulhat. Táplálhatják és felfokozhatják gondolatok, elképzelések, de testi érzések is.

Az éberséget, az orientációs képességünket reprezentáló idegrendszeri struktúráknak tehát az élet fenntartásában igen fontos szerepük van. Kiemelkedő szerepüket jelzi, hogy minden kívülről,

az érzékszerveken át érkező behatás, inger ide fut be és ezeken keresztül megy tovább, de a testbelsőből jövő ingereket is ezek veszik fel és továbbítják. Kapcsolatuk van az elemi automatizmusokat, vegetatív szabályozásokat, biológiailag fontos funkciókat szervező agyi részekkel is (1. ábra).



1. ábra

A retikuláris rendszer sokirányú működésének vázlata
(Ádám György nyomán)

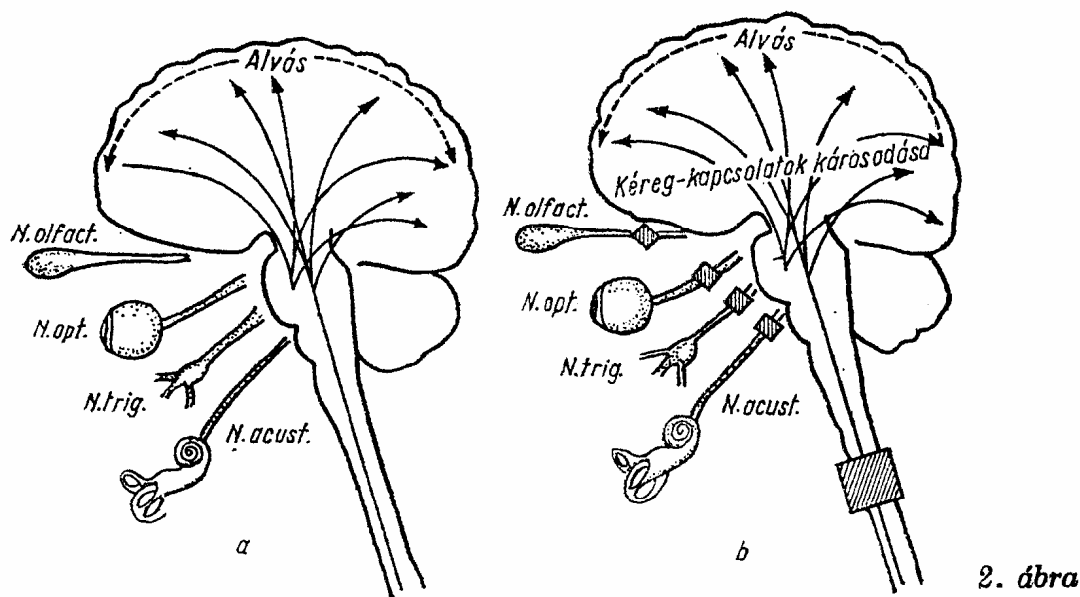
A RAS (a reticularis aktiváló szisztéma) a nyúltvelőtől a látótelepig húzódó, hálózatosan elhelyezkedő idegsejtekből áll. Ez a rendszer veszi fel az összes kívülről és belülről érkező ingereket, ezeket transzformálja és energiájukat tovább sugározza az agykéreg

falé, aktiválva azt. Az így aktivált agykéreg visszahat a RAS-ra és a további aktivációt a szükségleteknek megfelelően szabályozza. Kapcsolatban van a hipotalamusszal, ahol a legfontosabb vegetatív szabályozó központok vannak, ezen keresztül az agyfüggelékkal (hipofízissel), amelynek az egész belső elválasztású mirigyrendszerünkre meghatározó hatása van. Közvetlen az összeköttetése az ún. zsigeri aggyal, amely a testbelsőből és érzékszervekből jövő ingerületi folyamatokat rendszerezi és azokat érzelmekké, közérzéssé transzformálja.

A RAS további fontos szerepe az alvás-ébrenlét, az aktuális tudatállapotunk szabályozása. Ha csökken az aktiváció, a tudatszint megváltozik, bágyadság, álmoság jelentkezik. Az aktivitást a külső ingerek kikapcsolásával lehet csökkenteni, amikor inger-szegény környezetben álmoság jelentkezhet. Ezt támasztják alá az úrpilótákkal végzett izolációs kísérletek is. A fentiek szoros kapcsolatban vannak az AT-gyakorlatok kapcsán észlelt jelenségekkel: Ezek a fiziológiai folyamatok azok, amelyeken keresztül az AT hatását követni lehet. A szem becsukása és a külső ingerekkel szembeni közönyösség, az eltávolodás a napi problémáktól, a teljes kikapcsolódás, amelyek az AT kísérői, sematikusán a pavlovi passzív alvás mechanizmusához hasonlítanak, amikor is az agykérget deafferentálják, tehát kikapcsolják az érzékszervek felől jövő ingereket (2. ábra).

Az AT-nél természetesen alvásnak nem szabad létrejönnie, mert ezzel a gyakorló kiengedné kezéből a folyamat irányítását. A figyelem a saját életműködésekre, a saját testre irányul, mégpedig éberen, szemlélődően, mérlegelően. A passzív szemlélődő ember pszichés állapotához lehet hasonlítani az AT-ben kialakuló állapotot, aki látszólag inaktív, de közben minden körülötte történő dolgot észrevesz regisztrál, sőt értékeli is. Az AT-t végző befelé tekint és fiziológiai folyamatait, vegetatív életműködéseit ellazultan, szinte lebegő állapotban, tudomásulvevően szemléli. Szinte tudatosulnak benne a vegetatív központokban, az agyi funkciós körökben végbemenő folyamatok. Átéli izomzatának, érrendszerének, szerveinek működését, érzi saját belső ritmusát, és

amikor ezt elérte, ezekhez a belső élményekhez kapcsolja a számára kidolgozott jelmondatokat. Ezek az átélésekhez kapcsolódva, velük összefonódva a szóképekhez kondicionálják az egyes vegetatív folyamatokat és így az addig homályos, diffúz testérzésekkel, érzelmekkel kísért, akarattól független vegetatív automatizmusok a tudattal kerülnek összefüggésbe és megváltoznak a jelmondatok intenciójának megfelelően.



Az aktív és passzív alvás mechanizmusa (Pavlov szerint)

a aktív álom, mint a kérgi sejtek védőgátlásának eredménye; *b* passzív alvás, mint a kéreg deafferenciációjának eredménye

Az időleges kapcsolatok kialakulása, a kondicionálás is szorosan kapcsolódik a tájékozódási reakcióhoz. A RAS-ból jövő energiák által aktivizált agykéreg visszahat az agytörzsre és abban szelektív gátlást hoz létre, amely által a kifelé irányuló figyelem korlátozódik és ez a feltételes reflex kialakulásának első mozzanata. Ugyanakkor az egyidejűleg ingerelt kérgi analizátorok közti kapcsolat is kialakul és megerősödik az aktivizált kortesben. Másrészt az inger szóval vagy AT-nél a formulával nem összefüggő egyéb agykérgi izgalmi pontokat is szelektíve gátolja, és biztosítja az egyirányú koncentrációt, valamint a feltételes reflex vagy automatizmus kialakulását, megerősítését.

Ebben a passzív, de belsőleg éber állapotban az EEG is mást

mutat, mint éber vagy alvó állapotban, de nem azonos a hipnotikus alvásban felvett görbével sem az AT EEG képe. Az egész folyamatot illetően a sajátságos lelkiállapotot talán nem is lehet csak egy mutatóval jellemezni.

Az AT módszertana és alkalmazása

(Dr. Sipos Kornél és dr. Arató Ottó)

Az AT-gyakorlatok megkezdése előtt ismertetni kell a legfontosabb fiziológiai összefüggéseket és ezeket lehetőleg ábrákkal demonstrálni. Az ismertetésben szerepelniük kell az agykérget az izomzattal összekötő idegpályáknak, amelyek akaratunk ellenőrzése mellett működnek és az akaratunktól független – az érrendszer és a belső szervek szabályozásában fontos – vegetatív idegrendszernek. Hangsúlyozni kell, hogy az agykéreg szóingerekkel izgalomba hozható és pl. a „nehézségérzés” szónak megfelelő ingerület hogyan fut le az izmokig, ott ellazulást okozva. Demonstrálni kell, hogy ugyanilyen elv szerint jön létre az erekben; a belső szervekben a változás megfelelő szóingerekre (3. ábra). Az ábrán látható nyilak az agykéregből és a hipotalamusz-hipofízis rendszerből kiinduló, a test-perifériára, illetve a testbelsőbe irányuló serkentő és gátló hatásokat jelzik. Az ábrába a RAS-t is beleképzelve, a képen látható ütésre kész férfi a megfelelő aktiváció eredményeképpen képes magát megvédeni. Ennek az állapotnak a fordítottja a nyugalom, amikor az arc kisimul, az izmok ellazulnak, a szív és a légzés nyugodt lesz, a keringő vérmennyiség nagyobb része az izmokból az emésztőrendszer felé áramlik. Ilyen hatású az AT is.

A fiziológiai ismertetés után röviden kitérünk az AT történeti kialakulására, valamint a jogával és a hipnózissal való kapcsolataira. A bevezető részben a jogával már részletesen foglalkoztunk, de a hipnózissal csupán az AT és a szuggesztív metódusok különbségének tárgyalásánál. Ezért most erre újra visszatérünk.

Schultz utal *O. Vogt* megfigyelésére, akinek már 1890-ben feltűnt, hogy az önmagukat tudatosan figyelő betegek bizonyos számú hipnóziskezelés után az orvos irányításával egy, a hipnotikus állapothoz igen hasonló, változó időtartamú nyugalmi periódust tudtak kiváltani saját magukon. Ezeknek az autohipnotikus jellegű gyakorlatoknak a hatékonysága jelentősen emelkedett, ha rendszeresen, naponta többször végezték, és többek között a fáradtságot, a feszültségérzést idővel csökkenteni tudták. *O. Vogt* ezt az állapotot pszichoterápiás értékűnek tartotta és "Prophylaktische Ruhepausen" (profilaktikus pihenés) megjelöléssel vezette be az irodalomba. *Schultz* viszont azt vette észre, hogy minden hipnózist megelőz egy kellemes elernyedés, elneheze-désérzés, amelyet a test átmelegedése kísér. Kezdetben azt hitték, hogy ezek a hipnózis hatására jönnek létre, azonban kiderült, hogy csupán előfeltételei az alvásnak. Ha tehát az ellazultságot és a melegérzést valamilyen módon elő tudjuk idézni, ezt automatikusan követi a hipnoid állapot. Ebből az alapgondolatból kiindulva dolgozta ki a ma is használatos módszert és technikát *Schultz*.

A következő *alapszorgalmakat* ismerjük*:

1. A nehézségérzés gyakorlata, a neuromuszkuláris rendszer.
2. A melegérzés gyakorlata, a vazomotoros szisztéma.
3. A Szív gyakorlata és
4. a légzés gyakorlata, a kardioreszpiratorikus rendszer.
5. A plexus solaris gyakorlat, a gasztrointesztinális apparatus.
6. A homlok hőmérsékletének gyakorlata, centrálisabb, vazomotoros funkciók célzott tréningjének fogható fel.

(A "meditatív fokozat" és az ún. "speciális gyakorlatok" ismertetése jelen cikkünk terjedelmét meghaladja.)

A nemzetközileg elterjedt formulák közül mindig a gyakorlatozó számára legmegfelelőbbet választjuk ki, hogy biztosítani tudjuk az AT-gyakorlat három pszichofiziológiai alapját:

* Ezeket a gyakorlatokat *Schultz* a "nyugodt vagyok" formulához kondicionált ellazult testhelyzetben végezteti.

- a) az exteroceptív és proprioceptív afferens izgalom csökkentését;
- b) a pszichofiziológiailag releváns ingerszavak megtalálását, megfelelő ismétlését és végül;
- c) a szellemi aktivitásnak az ún. "passzív koncentráció" szintjén való tartását.

Minden egyes gyakorlatot a jobb kartól (balkezeseknél a bal kartól) kiindulva kezdünk tanulni, és csak akkor térünk át újabb testrészre (6-7 napi gyakorlás után), ha a gyakorolt érzésféleséget a rá való passzív koncentráció rendszeresen és adekvát helyen váltja ki. Az érzésféleségek lokalizálására a formulák változó részei a következők: "A jobb (bal) karom...", "mindkét karom...", "a jobb (bal) lábam...", "mindkét lábam..." és végül "az egész testem..." A bemutatásra kerülő formulákban csak az első fokozat (a jobb-bal kar gyakorlatának) szövegét ismertetjük, az utána következő fokozatok a változó szövegrészek behelyettesítésével végezhetők.

1. A nehézségérzés gyakorlatának formulái:

- a) "A jobb (bal) karom elnehezedik."
- b) "Nehézségérzés a jobb (bal) karban."
- c) "Ólomsúlyú a jobb (bal) karom."

2. A melegérzés gyakorlatának formulái:

- a) "A jobb (bal) karom átmelegedik."
- b) "Melegérzés a jobb (bal) karomban."
- c) "A jobb (bal) karomban forrón lüktet a vér."

3. A szívgyakorlat formulái:

- a) "Szívem nyugodtan, egyenletesen működik."
- b) "Szívem erőteljesen dobog."

4. A légzőgyakorlat formulái:

- a) "Nyugodtan, egyenletesen lélegzem."
- b) "Légzésem nyugodt."

5. A hasi idegközpont (a plexus solaris) gyakorlatának formulái:

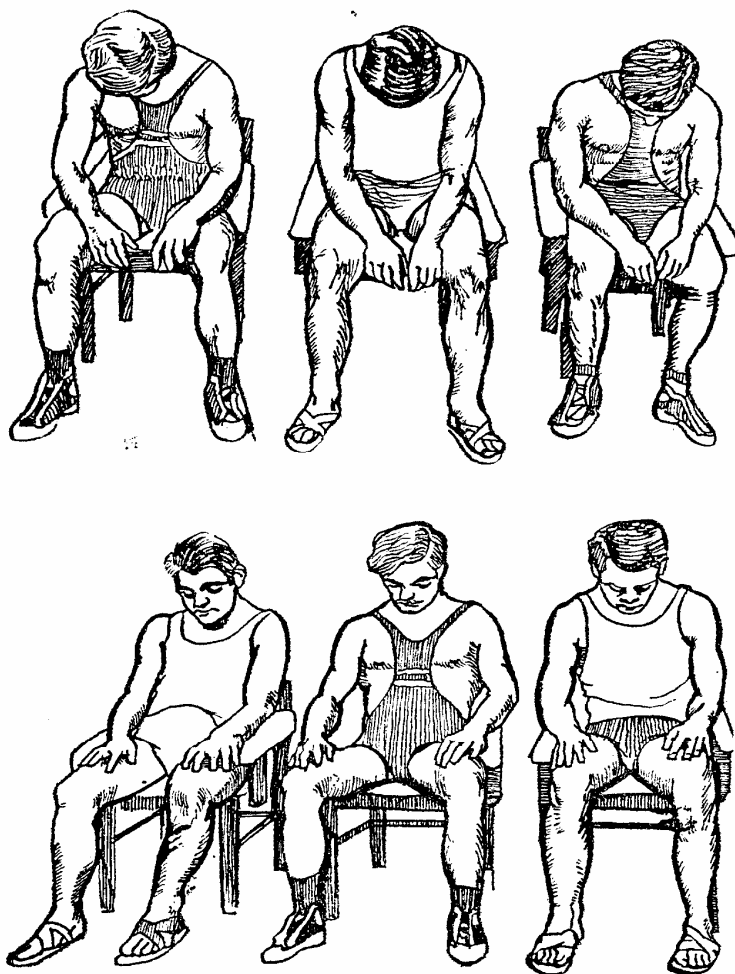
- a) "A plexus solarisból meleg sugárzik szét."
- b) "Belső melegérzés a hasban."

6. *A homlokhűvösség gyakorlatának formulái:*

- a) "Hűvösnek érzem a homlokom."
- b) "Kellemes hűvösségérzés a homlokon."
- c) "Hűvös szellő érinti a homlokom."

Az AT-gyakorlat végrehajtásának módja, feltételei

A gyakorlat előtt a ruházatot meg kell lazítani (esetleg a szoros cipőt stb. le kell vetni) és kényelmesen ülő (4. ábra) vagy fekvő (5. ábra) testhelyzetet úgy kell elfoglalni, hogy lehetőleg minden izom teljesen laza legyen.

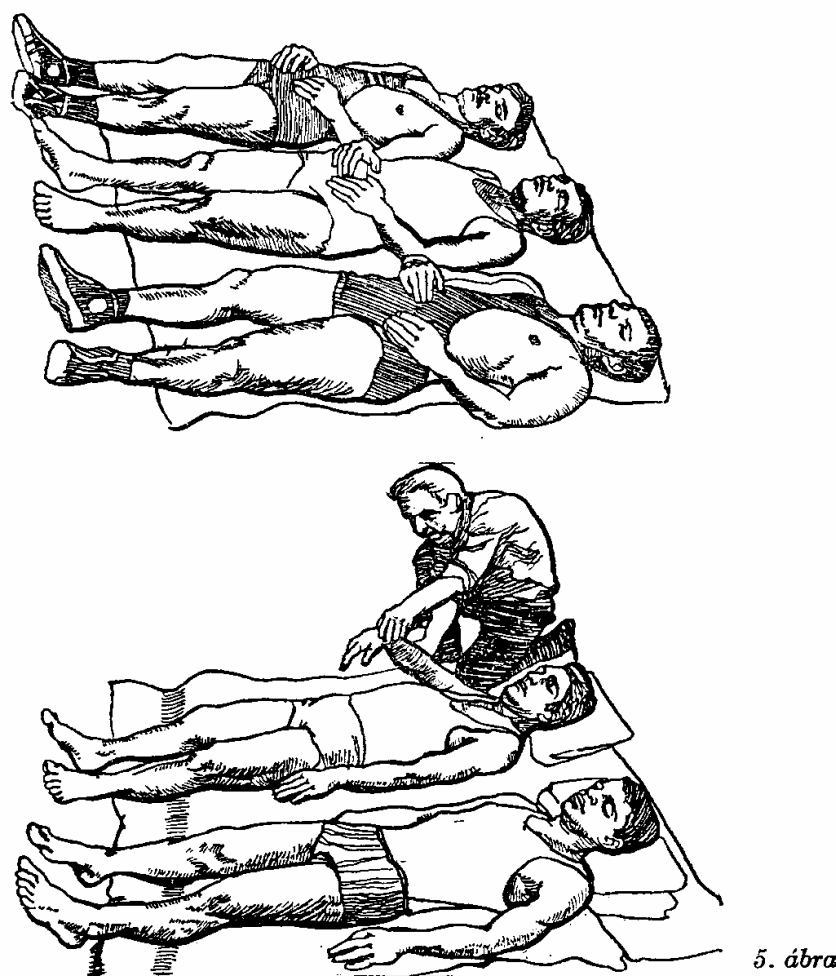


4. ábra

A fekvő helyzetben (hanyatt fekvésben) úgy helyezkedünk el, hogy a nyakizmok se feszüljenek: a fejet puha tárgyra fektetjük.

Ülve végezve a gyakorlatot az alkarok a combokon pihennek (megfelelő szék esetén a szék karfáján), ilyenkor a kézfej a két comb között szabadon lelóg. A térd és a lábfej egymástól kissé távolabb (40-50 cm) helyezkedik el. A fejet lazán előrebillentjük a mellkasra. A gyakorlat alatt a szemet behunyva tartjuk.

Egyéni és csoportfoglalkozásokon egyaránt el lehet sajátítani az AT-t. Csoportoktatásnál a létszám ne legyen 15 főnél több. Az AT-nek a következőkben ismertetett – felnőttek számára alkalmas – formáját 12 éves koron alul ne tanítsuk.



A terápiás és sportcélú AT-re egyaránt áll, hogy prepubertás korúak igen eredményesen el tudják sajátítani. Ugyanakkor pubertás korúak a túlzott kritikai beállítódás és a felnőttekkel való átmenetileg gyengébb kooperációs hajlam miatt, igen nehezen von-

hatók be az AT-be. Az ifjúkor a minden iránt fogékony érdeklődéssel át ismét kedvező a relaxációs módszerek elsajátítására.

Az AT oktatásánál az egyes gyakorlatok hatásának, élettani magyarázatának tisztázása után a rendszeres gyakorlással elérhető testi és szellemi változások jelentőségéről, azoknak a sportteljesítmény fokozásában betöltött központi szerepéről kell tájékoztatni a gyakorlatok iránt érdeklődő sportolókat. Az AT-re alkalmas sportolókat, ha erre szükség van, egyenként is meg lehet győzni az AT rendszeres gyakorlásának szükségességéről, mivel az AT-foglalkozásokon való részvétel csak önkéntesen és tudatosan közelítve a feladatokhoz éri el célját

Naponta 2-3 alkalommal végezve a gyakorlatokat legalább 2-3 hónap szükséges az összes alapgyakorlat elsajátításához. A közös gyakorlatokon kívül reggel, felébredés után és este, közvetlenül lefekvés előtt azért is célszerű önállóan gyakorolni az AT-t, mert alvás után és ébredés előtt az agykéregben túlsúlyban levő gátlás kedvező feltételeket biztosít az ellazulás sikeres, gyors kialakulásához.

A tanulás kezdetén igen erősen kell koncentrálni a tréning anyagára, ezért a zavaró külső ingereket (zaj, erős fény stb.) lehetőleg szüntessük meg, és biztosítsunk optimális hőmérsékleti viszonyokat a gyakorlat színhelyén. A belső szervekből származó ingerek hatását is csökkenteni kell, illetve meg kell akadályozni azok megjelenését. Legalább két órával étkezés után kerülhető csak el, hogy a gyomor működése ne zavarja az AT-t. A felnyomott rekesz, a székelési vagy vizelési inger, viszketésérzés, köhögés, mind olyan körülmények, amelyek jelenléte esetén sikeres AT aligha végezhető. Ezért AT-gyakorlat előtt a felsorolt zavaró körülmények megszüntetése szükséges.

Az AT-szöveg hallgatása vagy belső ismételése közben a szövegre való koncentráció mellett arra kell törekedni, hogy minél világosabban magunk elé képzeljük a szöveg tartalmát. Ha zavaró gondolatok ötlenek fel gyakorlat közben, meg kell várni azoknak a tudatból való kiszorulását és ismét a soron levő gyakorlatra kell a figyelmet összpontosítani.

A gyakorlatok szövegét kezdetben az oktató fennhangon előre mondja. Az AT-formulák közlésének módszertani szempontjai a következők

- a) lassú ütemű beszéd;
- b) az egyes gyakorlatok között megfelelő hosszúságú szünet;
- c) középerős hangerő, mélyebb hangszín;
- d) egyenletes, monoton szövegmondás, az intonációban szünet nélkül;
- e) szuggesztivitás, nyugalom, biztonság;
- f) az aktivizáló gyakorlatok közben a beszéd üteme gyorsabb, a hanghordozás tagoltabb és emocionálisan telítettebb. Ugyanakkor a foglalkozások sikerének a kulcsa az oktató egyszerű és természetes viselkedése, a túlzott szuggesztivitásra való törekvés mellőzése. Fontos, hogy a vezető az egész foglalkozás alatt megtartsa a kontrollt a csoport tagjai fölött (időnként ellenőrizze az izmok ellazultságát: 5.ábra) és az előforduló hibákat gyakorlat közben azonnal javítsa ki. A gyakorlatozóktól szerzett visszajelentés mellett az önkontroll a legbiztosabb támpont a vezető számára azzal kapcsolatban, hogy az adott körülmények között sikerülhetett az AT. Ha a vezető a szöveg fennhangon való mondása közben, vagy a csendben való ismétléskor saját magán is meggyőződik arról, hogy a gyakorolt érzésféleségek adekvátan megjelennek, biztosabb lehet afelől, hogy a többieknek is sikerült a gyakorlat. Ezek után talán felesleges hangsúlyozni azt, hogy csak az tudja sikeresen átadni másoknak ezt a módszert, aki az alapgyakorlatokat maga is elsajátította.

A foglalkozásokon az első hetekben – a közös üléseken – először a vezető szavai után hajtják végre a gyakorlatokat a csoport tagjai, a második-harmadik kísérletet a vezető csak bevezeti (fennhangon), majd a tagok 3-5 alkalommal magukban ismétlik a formulákat. Közben az oktató figyeli a csoportot és az egyes tagok ellazulását különböző műfogásokkal ellenőrzi (lásd 5.ábra). Amikor a gyakorlatot végzők a kívánt szintre eljutottak (amikor a formulák szövegét automatikusan fel tudják idézni és szubjektíve is sikeresnek minősítik az AT-t), át lehet térni a teljesen önálló gyakorlato-

zásra. A kialakult relaxációs készség fenntartásához ebben a szakaszban is naponta kell foglalkozni az AT-gyakorlatokkal legalább egyszer-kétszer.

A fokozatosság elvét ennél a módszernél a rendszerességgel azonos fontossággal kívánjuk hangsúlyozni, amiből természetesen következik, hogy kezdetben csak egy érzésféleséget (ellazulás-nehézségérzés) gyakoroltatunk hosszabb ideig. A teljes gyakorlatot ülésről ülésre bővítve tanítjuk meg.

A *gyakorlatok megbeszélése* a közös foglalkozásoknak, általában az oktatásnak az a része, amikor a vezető alkalmanként feljegyzi a csoport tagjainak a gyakorlatokkal kapcsolatos észleléseit. Azt, hogy a gyakorlat egyes részei mennyire sikerültek – melyik sikerült a legjobban, melyik a legkevésbé –, milyen gondolatok zavarták az AT-t, milyen egyéb, a gyakorlattól független szenzáció jelentkezett AT közben stb. A vezető precizitása nemcsak arra való, hogy a tanítványok közvetve is meggyőződjenek saját észleléseik fontosságáról, hanem az egyes személyek hosszmetszeti nyomorkövetéséhez, esetleges megszakítások után a foglalkozások zavartalan folytatásához nyújt alapot, ha a vezető a szükséges információkat rögzíti.

A megbeszélések során feltett kérdésekre terápiás hatású válaszok adása hosszú gyakorlattal és a kérdező alapos ismeretében is igen bonyolult feladat. Ekkor az élettani jelenségeknek a hallgatóság színvonalán való érthető magyarázata, a szubjektíve megjelenő konkrét érzetek pszichológiai síkra való vetítése – az egyediben az általános, a szokatlanban a törvényszerű felmutatása – a feladat, amelyet csak a módszer elsajátítása által és a tanítványokkal való intenzív foglalkozás közben realizálhatunk eredményesen.

A gyakorlás során jelentkező váratlan sikertelenségek magyarázata, hogy mindenkinél más a könnyen és más a nehezen elsajátítható gyakorlatelem. Így gyakran előfordul, hogy a test egyes részein már kifejezett a melegérzés, amikor a nehézségérzés vagy éppen ellazulás más testrészeken hosszabb gyakorlás után sem "ugrik be".

Hangsúlyozni kell, hogy kezdetben a szöveg pontos elsajátítása, a figyelemnek folyamatosan bizonyos testi szenzációkra való koncentrálása (a "passzív koncentráció" begyakorlása) a legfőbb feladat. Aki ezt rendszeresen végrehajtja, annak sikerült a gyakorlat függetlenül attól, hogy a szöveg tartalma milyen intenzitással jelenik meg a szubjektív észlelésben. Az AT figyelemösszpontosító, direkt önfegyelmező jellegének kidomborítása – főleg a kitűzött célok leküzdésére beállítódott sportolók számára – ezt a szokatlan tevékenységet (edzéselemet) életközelié teszi.

A célzott AT és a sportoktatás

A "pszichotóniás tréning", amely az utóbbi években széles körben ismertté vált, azt tűzi ki a komplex módszerekkel végzett edzés céljául, hogy a versenyre készülő sportoló pszichésen is ugyanolyan rendszeresen – és tudományos megalapozottsággal – tréningezzék a mindennapitól eltérő feladatokra (versenyekre, mérkőzésekre) mint fizikailag.

Anélkül, hogy a pszichotóniás edzés egyes fokozatait részletesen tárgyalnánk, fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy újabban a legkülönbözőbb szakmai fórumokon a pszichotóniás edzés alapszerűének a sportolók számára adaptált "önellazító gyakorlatot" (AT) jelölik meg.

Mielőtt az AT sportadaptációjának részletes tárgyalásába kezdénénk, egy igen fontos és gyakran felmerülő probléma tisztázása szükséges.

A sportolók izomtónusa igen változó, attól függően, hogy a sportág jellege milyen uralkodó mozgási formát követel meg. Közismert, hogy az úszók és a futók a "lemerevedéstől"; a súlyemelők pedig a "kilazulástól" rettegnek. Így az "önellazító gyakorlat" sportolók közötti elterjesztéséhez egyik legfontosabb feladat azt tisztázni, hogy a rendszeres edzések eredményeként kialakult izomtónus és az AT-gyakorlat milyen kölcsönös hatást gyakorolnak egymásra.

Mint az élettani bevezetőből kitűnik, az AT rendszeres gyakorlás után az éber tudatnak olyan speciális módosulását eredményezi, amelyben a gyakorlatozó a rá jellemző legellazultabb izomtónus állapotába jut azáltal, hogy bizonyos szervérzésekre összpontosítja figyelmét. Az izomtónus-változással a pszichés tónus is rendszerint a kívánt irányban módosul bizonyos számú gyakorlás után.

Hosszabb gyakorlással elérhető AT-edzettség tehát képesség teszi a sportolót, hogy a legkülönbözőbb szituációkban egy testileg "passzív" gyakorlással olyan állapotba jusson, amelyben a testi és lelki funkciók agyidőben intenzíven regenerálódnak, normalizálódnak képesek.

Nem túlzás ezt a technikát – amely egy igen egyszerű eljárással a szervezet legbonyolultabb funkcióiban képes változásokat előidézni – az úrhajó kézi irányítással való manőverezéséhez hasonlítani. Itt ugyanis a gyakorlatozó az ébrenlét és az alvás közti mezsgye olyan szakaszára képes "kormányozni" magát, ahol a szervezet a leggazdaságosabban pihenhet az éber tudat irányítása alatt. Azt mondhatjuk tehát, hogy ebben a gyakorlatban az alvási ellazultság állapotához – tehát egy fiziológiás és naponta megismétlődő állapothoz – közelítünk csupán. Ebből következik, hogy a súlyemelő a legellazultabb pillanatban sem éri el az úszóknál megszokott laza izomtónust. Ettől függetlenül sikeresnek számít a kötöttebb izomzattal rendelkező sportoló esetében is a gyakorlat, ha az a pszichés oldalon a kívánt áthangolódást eredményezi (*Stokvis*).

Röviden szólva, az izomtónus abszolút mutatói csak másodlagosan értékelhetők a pszichotónust szabályozó AT szempontjából. Azaz a legkülönbözőbb izomtónushoz kapcsolódhat a pszichés tónusnak az a fekvése, amelyben az AT speciális hatásai érvényesülnek. Ezek ismeretében talán nem szorul magyarázatra, hogy az AT-t miért tartják alkalmasnak például a felesleges izomösszehúzódások kiküszöbölésétől kezdve az erő kifejtés utáni gyors regeneráció biztosításán át a szervezet teljes kikapcsolásáig a legkülönbözőbb célok elérésére.

Vizsgálatok az AT-oktatás megkezdése előtt

Mielőtt az AT rendszeres oktatását elkezdenénk, a sportolókat pszichiátriai szempontok alapján három csoportba soroljuk:

1. Érzelmileg kiegyensúlyozott, az edzettségi szintnek megfelelő, stabil vegetatív funkciókkal rendelkező és panaszmentes egyének kerülnek abba a csoportba, amelyből azok kerülnek ki, akik az edzéseken nagyobb csoportba (10-15 fő) sportszerű AT-re oktathatók.

2. Azok a sportolók, akik a sporttevékenységgel kapcsolatos (pl. teljesítményt rontó rajtláz, rajtapátia stb.) vagy attól független neurotikus jellegű panaszokkal rendelkeznek, egyéni foglalkozásba, esetleg speciális kiscsoportba való AT-foglalkozásra vonhatók be. Ezek csak megfelelő orvosi előkészítés és ellenőrzés mellett vehetnek részt az edzéseken folyó sportszerű AT-oktatásban.

3. Egyes pszichiátriai megbetegedések vagy az AT-gyakorlás közben fellépő olyan pszichés zavarok esetén, amelyek az egészségkárosodás veszélyét rejtik magukban, a módszer alkalmazása ellenjavallt.

Ehhez az alapvető osztályozáshoz a legmegfelelőbb módszer az, ha a pszichotóniás edzéshez való elméleti bevezető előadások, tájékoztató foglalkozások egyikén kérdőíves neurózis-szűrést végzünk. A kérdőíves módszer eredményeit az egyéni kikérdezés adataival egybevetve a pszichológus válogatja ki azokat, akiknél az orvosnak kell döntenie a besorolásra vonatkozóan. Így a későbbiekben is funkcionáló munkacsoport (edző, pszichológus, orvos) tagjai egymást kiegészítve alakítják ki az AT-csoportokat, illetve szűrik ki azokat, akiknél az AT alkalmazása ellenjavallt.

Az orvosi szempontból alkalmas sportolók további vizsgálatai

Miután a sportolókat személyenként meggyőztük arról, hogy az AT bevezetése a sportteljesítmény és általában egészségi szempontokból is hasznos, a következő próbákkal tájékozódunk a jelentke-

zők szuggesztibilitásának (1) és spontán ellazító képességének (2) fokáról:

1. Az ún. szuggesztiós tesztekkel (pl. a poszturális szuggesztió-teszttel) arról győződünk meg, hogy az egyes csoporttagok szuggesztibilitására milyen mértékben építhetünk. Ha valakinél csekély szuggesztibilitásra következtethetünk a próbák alapján, ez csupán annyit jelent, hogy a racionális mozzanatok (a gyakorlás és a tudatos koncentráció) előtérbe állításától várhatjuk a kedvező előrehaladást, szemben a kifejezetten szuggesztibilis sportolókkal.

2. A spontán izomtónust vizsgáló próbák (lazítógyakorlatok) közül érdemes következetesen ugyanazt alkalmazni egy-egy csoportnál, és például öt fokú skálán elhelyezett minősítésekkel egymáshoz viszonyítani a tagok izomtónusát, egyrészt már a kiválogatáskor, másrészt a módszer elsajátításának különböző fázisaiban.

Az AT bevezetésére és kiegészítésére szolgáló izom- és légzőgyakorlatok

A sportolók AT-je nemcsak céljában, hanem végrehajtásában is sportszerű kell, hogy legyen. Ezt azáltal biztosíthatjuk, hogy izommegfeszítő és -ellazító gyakorlatokkal egészítjük ki, illetve vezetjük be a tulajdonképpeni. relaxációs tréninget. Ezeknek a gyakorlatoknak a legtöbbje az izomtónus – a spontán ellazító képesség – mérésére is alkalmas. A kezdetben vizsgáló céllal alkalmazott izommegfeszítő-ellazító gyakorlatot ismételve, azt variálva bővíthetjük ezeknek a bevezető mozgásoknak a számát úgy, hogy fokozatosan minden izomcsoportra sajátítsanak el a sportolók egy-egy mozgásos megfeszítő-ellazító gyakorlatot. Az AT-t ismertető elméleti foglalkozásokkal bevezetett edzéseken akár több héten át csak ezeket a kifejezetten mozgásos elemeket célszerű gyakoroltatni, hogy ezáltal az izommegfeszítés-ellazítás tudatos és változatos végrehajtásán keresztül a tevékenység vonatkozásában is kialakítsuk a sportolók szükséges beállítódását.

A gyakorlatok részletes bemutatása előtt érdemes utalni arra, hogy az AT egyik forrását képező hatha jógával közvetlenül érint-

keznek ezek az izomgyakorlatok. Egyrészt vannak köztük változtatás nélkül átvett jógaelemek (pl. a légzőgyakorlatok), másrészt valamennyit jógamozgásszerűen: lassítva, a figyelmet a mozgásra koncentrálni kell végrehajtani. Az egy-egy izomcsoportra vonatkozó feszítő-ellazító gyakorlatokat egymással felváltva 5-7 alkalommal ismételtessük, felhívva a figyelmet arra, hogy a cselekvésre koncentrálni a végrehajtott mozdulatnak megfelelő formulát a mozdulattal egy időben a sportolónak önmagában szintén ismételnie kell.

Noha a bevezető gyakorlatok sorában általában csak utoljára térünk rá az arcizmok gyakorlataira, mégis ezekkel kezdjük az AT-t megkönnyítő izomgyakorlatok részletes bemutatását, hogy a relaxációs gyakorlatok szempontjából olyan nagy jelentőségüket ezzel is hangsúlyozzuk. Mivel az emberi arc mimikájában állandóan tükröződnek az átélt érzelmek, a mimikai izmok tónusának akaratlagos szabályozását rendszeresen gyakorolva képessé válhatunk arra, hogy a feedback mechanizmusok aktivizálásával bizonyos mértékig magunk tudjuk irányítani vagy kivédeni emocionális reakcióinkat.

1. A fej és az arc izmainak megfeszítő és ellazító gyakorlatai

1. Kiinduló helyzet: álló helyzetben a kezünket a tarkón összekulcsoljuk, a fejet előreejtjük. A fej lassú felemelését a kézzel kifejtett lefelé való nyomás ellenében hajtjuk végre. Magunkban a következő formula szövegére gondolunk: "A nyakizmok megfeszülnek". Ugyanebben a helyzetben – a kéz nincs a tarkón – az előreejtett fejet jobbra, balra, hátra forgatjuk, lazán körözzünk a fejjel. A szöveg (a továbbiakban: Sz): "A nyakizmok ellazulnak".

2. Kiinduló helyzet mint előbb: felfelé tekintve a szemöldököt felfelé húzzuk és a homlokot ráncoljuk. Sz.: "A homlok izmai megfeszülnek." Az előbb megfeszített izmokat lassan ellazítva a következő formulát ismétljük magunkban: "Homlokom teljesen kismult."

3. Az állkapocs izmainak a gyakorlata: a fogakat erősen összenyomjuk, az ajkakat összezárjuk. Sz.: "Az állkapocs izmai megfeszülnek."

szülnek, a fogak szorosan összezárulnak." Majd az alsó állkapcsot leeresztjük, a fogak, az ajkak kissé eltávolodnak egymástól. Sz.: "Az állkapcsok izmai ellazulnak." A gyakorlatok végrehajtása közben fontos arra törekedni, hogy az arc és a test többi izma, amelyekre a megfeszítés szándéka nem vonatkozik, mindig maradjanak ellazult állapotban. A lassan kivitelezett mozgások közben nyugodtan, egyenletesen lélegezzünk, figyelmünket pedig állandóan a foglalkoztatott izomcsoportokra fordítsuk, hogy minél hamarabb kialakuljon bennünk az egyes izomcsoportok megfeszítésével, ellazításával fellépő szenzációk tudatos élménye. Bizonyos számú ellazító gyakorlat után, ha a megfelelő formulákkal a feltételes kapcsolatot kiépítettük, az összes mimikai izom egyszerre ellazítható a következő mondat segítségével: "Az arcizmok teljesen ellazulnak."

II. A karizmok gyakorlatai

1. Kiindulóhelyzet: alapállás. A kart ökölbe szorított kézzel előre nyújtjuk vízszintesen. A belégzés alatt a kézfej, a váll és a kar összes izmát megfeszítjük, tele tüdővel rövid ideig a légzést visszatartjuk. Sz.: "A kar izmai megfeszülnek." A kilégzés alatt az izmokat fokozatosan ellazítjuk, a karunkat a test mellett szabadon leengedjük. Azok néhány ingamozgás után függőleges helyzetben a törzs mellett ellazulva helyezkednek el. Sz.: "A karizmok ellazultak, a karom nehéz."

2. Járás közben arra koncentrálnunk, hogy a karizmok teljesen lazán maradjanak, a kar a vállízületben szabadon mozogjon, az ujjak ne legyenek összeszorítva.

III. A lábizmok gyakorlatai

1. Kiinduló helyzet: vállszélességű terpeszállás. Belégzés alatt megfeszítjük a lábfej, az alszár, a comb és a csípő izmait, tele tüdővel a légzést visszatartjuk. Sz.: "A lábizmok megfeszülnek." Kilégzés alatt a testsúlyt a jobb lábra helyezzük, a szabad bal lábat

térdben kissé behajlítjuk, és a jobbhoz közelítjük. Két-két alkalommal ismételve mindkét oldalra a szöveg a következő: "A jobb (bal) lábam ellazult és elnehezedett."

2. A lábizmok fekve végrehajtható gyakorlatai közül a következőt ismertetjük: kiinduló helyzet: hanyatt fekvés. A térdben nyújtott lábat (előbb a jobbat, aztán a balt) lassú kilégzés közben a függőlegesig emeljük. Sz.: "A jobb (bal) láb izmai megfeszülnek". Majd a megfeszített izmokat lassan ellazítva a kiinduló helyzetbe leengedjük a lábat. Sz.: "A jobb (bal) láb izmai teljesen ellazulnak."

IV. A légzőizmok és a rekeszizom célzott megfeszítő-ellazító gyakorlatai

1. Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés. A jobb tenyér a hason, a bal tenyér a mellkason fekszik. Szabadon, minden akaratlagos módosítást mellőzve lélegzünk. Figyelmünket a légzőmozgásokra irányítjuk. Sz.: "Légzésem egyenletes és nyugodt." Ezt a teljesen passzív-nak tűnő, de nem átugorható gyakorlatot 1-3 percig szokták végezni.

2. A kiinduló helyzet ua. mint előbb. Néhány spontán légvétel után lassú belégzést kezdünk úgy, hogy a belégzés kezdetén a hasat "kitoljuk" (ez a rekeszizom maximális kitérését eredményezi), majd a hasat behúзва tovább folytatjuk a belégzést, miáltal a levegő a mellkast kitágítja; a belégzés utolsó szakaszában a vállat kissé felhúzzuk. Sz.: "A légzőizmok megfeszülnek." Kezdetben a tele tüdővel kitartott légzésszünet 3 másodpercnél nem tarthat tovább. A légzőgyakorlat második felében erőlködés nélkül kifújjuk a levegőt és közben a korábban megfeszített izmok ellazulását figyeljük. Sz.: "A légzőizmok ellazulnak, a rekesz ellazul." Ezt a felét a gyakorlatnak olyan ütemben fejezzük be, hogy a következő belégzés kezdetén légszomj ne zavarja a ciklusok egyenletes ismétlését. Egy-más után 3-6 alkalommal végeztetjük a teljes légzőgyakorlatot.

V. A mindennapos, izomellazítással járó, konkrét egyéni élmények

Gyakorlatszerű felidézést ajánlanak egyes sportpszichológiai iskolák még az AT bevezető szakában. Ezekkel az emlékképekkel tulajdonképpen szuggesztív támogatást biztosítanak a kezdeti nehézségek leküzdésére. A csukott szemmel hanyatt fekvő sportolónak pl. a következő instrukciót adják : "Képzeld el, hogy egy strand meleg homokján pihen, teste egészen átforrósodott a napon. Csak a homlokán érzi az enyhe szellőt. Olyan érzése van, hogy mindjárt el tudna aludni." (Ezzel a módszerrel természetesen csak a szuggesztibilis egyéneknél várható kedvező eredmény.)

A sportszerű AT-gyakorlatok

A) AT alapgyakorlatok sportszerű elsajátításának módszere

A Schultz által ajánlott sorrendtől a sportolók oktatásakor annyiban térünk el – erre a kérgi szenzorikus és motorikus ingerpontok közelsége és funkcionális kapcsolata alapján van lehetőség (Müller-Hegemann) –, hogy az egyes végtagokon a nehézségérzés után közvetlenül a melegérzést gyakoroltatjuk, illetve a két érzésféleségnek egy testtájon való megjelenése után a légzés- és szívgyakorlatot is beiktatjuk a programba. Ezzel érjük el azt, hogy a sportolók számára ily fontos kardiorespiratorikus rendszer szabályozása kezdetől fogva szerepeljen az AT-foglalkozásokon.

A sportszerű AT egyes formáit is úgy építjük folyamatos gyakorlattá az önálló formulák mozaikjaiból, hogy az alkalmanként nyert visszajelentések alapján a csoport nagyobb fele az előző érzésféleség adekvát megjelenésében biztos legyen. A csoporttagok egyéni előrehaladásának minimális feltétele pedig az oktatás ütemét tekintve abban állapítható meg, hogy egy új elem bevezetésekor legalább egy előző érzésféleség adekvát kiváltását sikeresen és rendszeresen végre tudja hajtani a sportoló. Így a nehézségérzés és a melegérzés – noha izomhoz kötöttségüknél fogva közelebb állanak a sportolókhoz, mint a többi gyakorlatrészek – igen alapos

gyakorlást, tökéletes elsajátítást igényelnek.

Az egyes izomcsoportok megfelelő előtornája (izommegfeszítő-izomellazító gyakorlatok) után az AT bármely edzésszakasz szerves folytatása lehet, ha a mozgásos elem kiiktatásának fokozatosságára is gondot fordít az edző. Amikor az AT-hez szükséges motoros inaktivitás tudatos és fokozatos megvalósításáról szólnunk, mindjárt hangsúlyozni kell, hogy az AT befejező részében, az "aktivizációs gyakorlatban" viszont arra kell törekedni, hogy az időlegesen csökkentett aktivizációs szintet az AT-gyakorlat végére az éppen szükséges pszichomotoros készenlét váltsa fel. Természetesen ez a gyakorlatrész akkor kap különleges jelentőséget, ha az AT-t verseny előtt vagy a versenyen hajtjuk végre, a döntő fontosságú akcióba lépés előtt. Ha ugyanis nem megfelelő figyelemkoncentrációval végezzük az aktivizálást, olyan nemkívánatos jelenségek léphetnek fel, mint az álmoságérzés tartóssá válása, a motorikus gyakorlatot különösen pontosan, kifejezően, élénk emocionális töltéssel kell előre mondani, megtanítani, végrehajtani.

Minta az AT sportszerű elsajátításához

(Itt csak a formulákat és az azokkal kapcsolatos instrukciókat közöljük.)

I. A. jobb (balkezeseknél a bal) karra vonatkozó gyakorlatok

- a) Ellazulás: "A jobb karomban minden izom ellazul. "
- b) Nehézségérzés: "A jobb karom elnehezedik. "
- c) Melegérzés: "A jobb karom átmelegedik. "
- d) A légzést szabályozó formula: "Nyugodtan, egyenletesen lélegzem."
- e) A szívverés ütemének megfigyelése:
"Szívem erőteljesen, nyugodtan dobog. "
- f) Befejezés: "Izmok megfeszülnek, 1-2, 1-2,! "

A test összes izmát abban a testhelyzetben feszítjük meg, amelyben az AT-t végeztük, majd 1-2 erőteljes karhajlítást, -nyújtást

végzünk. Nyújtózkodással és szemnyitással fejezzük be a gyakorlatot, amikor a formula így szól: "Mély légzés, szemnyitás."

Az egy-egy pontban külön közölt szövegrészeket a befejező gyakorlat kivételével 3-5 alkalommal ismételjük egymás után. A teljes gyakorlatot egy ülésen 2 pauzával három ízben ismételjük.

II. A bal karra vonatkozó gyakorlat

Az oldaliságtól eltekintve megegyeznek a jobb karra leírt gyakorlatokkal.

III. A jobb és bal kar együttes gyakorlatai

(2-3 hét rendszeres gyakorlás után kerül erre sor.)

- a) Ellazulás : "Mindkét karom ellazul."
- b) Nehézségérzés : "Mindkét karom elnehezedik."
- c) Melegérzés : "Mindkét karom átmelegedik."
- d), e) és f) gyakorlatok megegyeznek az I. pontban közöltekkel (továbbiakban: d), e) és f) ua, mint I-ben)

IV. A jobb és bal kar és jobb láb gyakorlatai

A gyakorlat bevezetése ua. mint II. a), b) és c).

- a) Ellazulás : "A jobb lábamban minden izom ellazul."
- b) Nehézségérzés : "A jobb lábam elnehezedik."
- c) Melegérzés : "A jobb lábam átmelegedik."
- d), e) és f) ua. mint I-ben.

V. Az összes végtag és a törzs, gyakorlatai

A gyakorlat bevezetése megegyezik a III. a), b) és c)-vel.

- a) Ellazulás : "Mindkét lábam ellazul."
"Minden izmom ellazul."
- b) Nehézségérzés: "Mindkét lábam elnehezedik."
"Az egész testem elnehezedik."
- c) Melegérzés : "Mindkét lábam átmelegedik."
"Az egész testem átmelegedik."
- d), e) és f) ua. mint I-ben.

VI. A végtagok, a törzs és az arcizmok gyakorlatai

- a) Ellazulás : "Minden izmom ellazul."
- b) Nehézségérzés : "Az egész testem elnehezedik."
- c) Melegérzés : "Az egész testem átmelegedik."

Az arcizmok ellazításának formulái:

"Arcvonásaim kisimulnak."

"Kellemes melegérzés az arcomon."

"Hűvösségérzés a homlokomon" (ez az ún.
VI. alapgyakorlat a klasszikus. AT-ben).

d) és e) ua. mint I-ben.

- f) A: az intenzív relaxációt, az aktivációs szint csökkenését
oldó formula: "Az egész szervezet felfrissült, kipihentem
magam.

A nehézségérzés néhány mély légvétel
után megszűnik. A karomba, lábamba
visszatér az erő. Frissnek, könnyűnek
érezem magam."

g) B : ua. mint I. f)

VII. A mozgásos aktivizáló gyakorlat

Az AT befejező része után energikus, gyors felállás következik. Mindkét karunkat oldalsó középtartásba lendítjük, közben az orunkon keresztül gyors belégzést hajtunk végre. Teli tüdővel néhány másodpercig visszatartjuk a levegőt, majd a két kar és a váll lassú leeresztésével kipréseljük a levegőt a tüdőből.

Ezután következik a tulajdonképpeni bemelegítés, amely már a sportoló soron következő sportmozgásának elemeit tartalmazza.

B) AT-edzettség birtokában végeztető célzott relaxációs gyakorlatok

I. Intenzív pihenést, gyors regenerációt biztosító AT

Az AT több hónapos, rendszeres gyakorlás után AT-edzettség

birtokában célzott relaxációs gyakorlatokat is összeállíthatunk, most már a teljesítménynyfokozás, a speciális feladatokra való sikeresebb felkészítés közvetlen céljával. Ebben az esetben az edző és a sportoló együttesen kialakított rendszer szerint iktathatja be a sportfoglalkozásba a pihenésnek ezt az aktív formáját, szükség esetén rugalmasan változtatva annak szövegét és időtartamát.

Csapatsportoknál ebben a periódusban is célszerű előnyben részesíteni az együttes gyakorlást. Egyéni sportoknál viszont inkább egyénileg kell elbírálni, hogy az edzés melyik szakaszában érvényesül legintenzívebben az AT hatása.

Minta az intenzív pihenést, a gyors regenerációt biztosító AT-hez (Csernikova és Daskevics után)

- Ellazulok, teljesen elengedem magam.
Az egész szervezet pihen, a fáradtságérzés megszűnik.
- Egyenletesen, nyugodtan lélegzem.
(A bevezető rész szükség szerint 2-4 alkalommal ismételhető.)
- A szívem is nyugodtan dobog, egyre nyugodtabban ver a szívem.
- Mindkét karom ellazul, a vállizmaim ellazulnak.
A váll leereszkedik (ülő helyzetben végzett gyakorlatnál).
- Kellemes melegérzés árad szét a karomban.
- Mindkét lábam ellazul. Mindkét lábam elnehezedik.
- Kellemes meleg árad szét a lábamban.
- A törzs minden izma ellazult : a hátizmok ellazultak, a hasizmok ellazultak.
- Kellemes meleg árad szét a testemben.
- Az arcizmok ellazultak, a szemöldök, a homlok kisimul. Az állkapocs izmai is ellazultak, arcom kisimul.
- Minden feszültség megszűnt.

- Nyugodtnak érzem magam, az egész szervezetem felfrissült.
- Légzésem nyugodt, néhány mély légvétel után a nehézségérzés megszűnik: frissnek, könnyűnek érzem magam.
- A karomba, lábamba visszatér az erő.
- Nyújtózkodás – mély légzés – szemnyitás. Aktivizáló gyakorlat: ua. mint I/VII.

II. AT-gyakorlat az edzettségi állapotnak megfelelő bioritmus fenntartására, verseny előtti periódusban

A versenyek előtt fellépő várakozási feszültség oldására az esetek nagyobb felében a szokásos AT-gyakorlat edzésen kívüli – elsősorban lefekvés előtti – gondos végrehajtása elegendőnek bizonyul.

Azok a versenyzők, akik vegetatív rendellenességekkel – már az alvás-ébrenlét megszokott ritmusának, arányának megbomlását is ennek tekinthetjük – reagálnak egy-egy erőpróba közeledtére, feltétlenül orvos vezetésével kell, hogy a versenyzői életmód okozta zavart megszüntessék.

III. Versenyhelyzetben végrehajtható AT

Versenyeken a legtöbb sportolónál észlelhető idegi feszültség. Ezt rajtláz vagy rajtapátia megjelöléssel ismertettük, attól függően, hogy túl erős, vagy a megkívántnál gyengébb pszichés készenlét jellemzi a versenyzőt. A rajtláz formájában jelentkező, túl erős érzelmi feszültség esetén az agykéreg mozgatóközpontjai is fokozott izgalmi állapotba jutnak, és ez bizonyos idő elteltével a teljesítményt kedvezőtlenül befolyásoló idegi fáradtsághoz vezet. Ilyen esetben az AT a feszültség általános hatásainak kivédésével képes a frissesség megóvására, mivel az agykéreg mozgatóközpontjainak felesleges izgalmat megszüntetve a kéregben és a kéreg alatti központokban kiegyenlíti az izgalmi és gátló folyamatokat. Ha pedig a rajtapátia veszélyezteti az eredményeket, akkor a kellő formában

végrehajtott intenzívebb aktivizáló gyakorlattól várhatunk jó hatást.

Versenyen csak megfelelő AT-edzettség birtokában ajánlatos ellazító gyakorlattal próbálkozni. Ilyenkor tudniillik számtalan zavaró körülménytől kell függetlenítenie magát a sportolónak, abból a célból, hogy a passzív koncentráció módszerével bizonyos időre tehermentesíteni tudja idegrendszerét, egész szervezetét. Erre a célra 5-10 perces gyakorlatok a legmegfelelőbbek, attól függően, hogy mennyi idő áll rendelkezésre a bemelegítésig, az akcióba lépésig.

Minta a teljes kikapcsolódást biztosító gyors AT-gyakorlathoz

- Minden izom ellazul, teljesen nyugodt vagyok (3-5-ször).
- Az egész testem elnehezedik, ólomsúlyúak a végtagjaim (3-5 ször).
- Melegérzés az egész testemben. A plexus solarisból meleg sugárzik szét (3-5-ször).
- Teljes a nyugalom, teljes a kikapcsolódás.
- Minden olyan távolinak tűnik.
- Nyugodtan, egyenletesen lélegzem, szívem erőteljesen dobog (3-5-ször).
- Frissnek, erősnek érzem magam, az egész szervezetem felfrissült. A végtagokba visszatér az erő, izmaim erőből duzzadnak.
- A küzdelemre ismét kész vagyok.
- Mély légzés – nyújtózás – szemnyitás.

Aktivizáló gyakorlat : ua. mint I/VII.

Összefoglalás

Tanulmányunkban a pszichotóniás edzés alapszabályait, a sportolók számára adaptált AT-t ismertettük. Célunk az, hogy a sportolók pszichológiai felkészítéséhez elméleti és gyakorlati segítséget nyújtsunk. azoknak a szakembereknek, akik felismerték, hogy a pszichés kondíció is éppen olyan fejleszthető és ellenőrizhető tulajdonsága az embernek, mint bármelyik más teljesítménye.

A módszer egyszerűsége, minden anyagi ráfordítás nélküli oktathatósága és hatásának általános mentálhigiénés jelentősége alkalmassá teszi arra, hogy a sportoktatásban – talán az iskolai testnevelésben is – nagyobb teret kapjon.

Irodalom

Arató, O.: A pszichotónust szabályozó eljárások alkalmazása versenysportolóknál (kézirat)

Csernikova, O. A., Daskevics, O. V.: Autogennaja trenirovka. Moszkva, 1967. Metodiceszkij Kabinet- GCOLIFK

Demcsák - Kelemen, L : Bevezetés a neuromuscularis relaxatio gyermekgyógyászati alkalmazáshoz. Gyermekgyógyászat. 12:376, 1966

De Winter, E., Arató, O., Cabot, J. R., Dubreuil, Y., Ferrer - Hombravella, J., Vanek, M.: Caracteristiques Techniques de L' entrainement Psychotonique. – XVI, Weltkongress für Sportmedizin (Hannover, 12-16 juni 1966.) – Kongressberieht. *Herausgegeben*: Günter Hanekopf. 409-458.

Kleinsorge, H., Klumbies, G. : Technik der Relaxation. 2. Auflage Jena, 1962. Fischer

- Koronkai, B., Horváth, Sz. :* Adatok az Autogen Training módszertanához és indikációs kérdéseihez. Ideggyógy. Sz. 9:402, 1967.
- Luthe, W.:* Autogenes Training – Correlationes psychosomaticae. Stuttgart, 1965. Georg Thime Verlag
- Müller - Hegemann, D.:* Autogenes Training. In Moderne Neurologischepsychiatrische Therapie. S.: 122. Hrsg.: Radeckzy, H. und Thiele, H.: Berlin, 1959. Verlag Volk- und Gesundheit
- Radcsenkó, L. N.:* Usszledoványije kineszteziometrii v znacsimüh uszloviáh szorevnovánij po borbe. In: Pszichologicseszskaja podgotovka sportszmenov razlicsnüh vidov szporta k szorevnovánijám. Moszkva, 1968. Izd. Fizkultura i Szport
- Rapcsák, M.:* Az autogén tréning és hipnopédia összekapcsolt módszerének alkalmazása versenyzők felkészítésében. Testneveléstudomány 1968. IV: 24-31
- Rubinstein, Sz. L.:* Az általános pszichológia alapjai II. 858. Budapest, 1964. Akadémiai Kiadó
- Spir, M. Labhardt, F., Reverchon, F., Philibert, R.:* Quelques remarques sur le training autogene. In: *Aboulker, P., Chertok, L., Sapir, M.:* La relaxation. Paris, 1959. L'Expansion Scientifique Francaise
- Schultz, J. H.:* Das Autogene Training. 12. Auflage Stuttgart, 1966. Georg Thime Verlag
- Stokvis, .B.:* Aktive Tonusregulation als Entspannungstherapie. Z. Psychother. Med. Psychol. 9:134, 1959
- Szarkiszov, Sz. A.:* Agystruktúra és agyfunkció. Budapest, 1968. Akadémiai Kiadó
- Wolpe, J., Lazarus, A. A.:* Behaviour Therapy Techniques. Oxford - London - Edinburg, 1966. Pergamon

Dr. Sipos Kornél:

IZOMELLAZÍTÓ GYAKORLATOK AZ ÓVODÁBAN

mottó: "Az iskolás gyerekek lazításra való oktatása ellensúlyozná a szorongásos védekezést tanítóban és tanítványban, s így hatalmas eszköz lehetne a népnevelés szolgálatában.
...Az izmok helyes használatának gyakorlását kötelező tantárgyként be kell vezetni valamennyi tanító és tanárképzőben... Különösen vonatkozik ez a torna, politechnika és a kézimunka oktatóira."

Seyffarth /1970/

Az óvodában – az Óvodai Nevelés hasábjain – az elmúlt években csak elvétve találkozunk az ellazítás kifejezéssel. Legutóbb Végh Edit /1988/ hangsúlyozza, hogy a rendszeresen végzett lábtorna gyakorlatok között "legyen sok lazítás, egy-egy gyakorlatot ne vigyünk túlzásba, mert a gyerek lába hamar begörcsöl" /ON, 88,5:162/

Az izom megfeszítés és ellazítás egymással váltakozó és tudatos alkalmazásáról az Iskola Pszichológia 4. füzetében /Porkolábné Balogh Katalin, 1987/ olvashatunk. A fokozatos relaxáció 9. gyakorlata között a 7. /"Elalvás zenére, vagy egyre halkabb dobütemre elvarázsol lassan-lassan álomba ringatni."/ gyakorlat emlékeztet leginkább terápiás célú ellazításra. Az ugyanitt bemutatott "rigiditás" gyakorlatok a fokozott izomtónus élettani és emocionális hatásainak tudatos átélését szolgálják.

Duró Lajos /1985/ a relaxációs gyakorlatoknak az óvónő mentális egészsége szempontjából tulajdonít jelentőséget. A fáradékony gyerek "aktív pihenése" /Murányi-Kovács Endréné, 1980/, a tanulási nehézséggel küzdő óvodás "foglalkozások közötti regenerálódást elősegítő pihentetése, lefektetése" /Porkolábné

Balogh Katalin, 1984/ pedig már csak egy lépésre van attól, hogy megállapítsuk: – nagy kár, hogy az óvodai nevelés eszköztárából hiányzik a szakszerűen alkalmazott izomellazító és megfeszítő gyakorlat. Pedig hazánkban is napvilágot láttak azok a szakcikkék /Demcsákné Kelen Ilona, 1966, Korankai, Sáros, Arató, 1970/, pedagógusokat tájékoztató írások /Csider, 1977, Mónus 1969, Rapcsák, 1968, Sáros, 1969, 1970/, amelyek szakmai biztosítékként szolgálhattak volna a relaxációs módszereket is magában foglaló pedagógiai gyakorlat elterjedéséhez mind az óvodákban, mind az iskolai oktatás különböző területein.

Azt, hogy írást, olvasást, matematikát és egyéb tantárgyakat a hagyományos oktatási módszerek hatékonyságát felülmúló módon is lehet tanítani az általános iskola 1. osztályában, nálunk ma is kételkedve fogadják. Ugyanakkor Lozanov /1978/ szuggesztópédia néven ismertté vált, sok országban széles körben alkalmazott módszerével ez könnyen megtehető.

A szófiai Szuggesztológiai Intézetben, újabban a szófiai Tanárképző Főiskolán és Orvosi Egyetemen kiképzett szuggesztópédiás szaktanárok, tanítók szuggesztópédiás tankönyvek és felszerelések alkalmazásával egyrészt kiküszöbölik a hagyományos oktatással – számonkéréssel együttjáró feszültséget, szorongást /mind a tanár, mind a tanuló részéről/, másrészt megnövelik az elsajátítandó anyag mennyiségét.

Lozanov a szuggesztópédiás olvasástanulást az ún. "egész szavas" olvasástanulási módszertől az alábbi pontok szerint különbözteti meg:

- a./ A szuggesztópédiával tanult szavak és rövid mondatok tartalma és kifejezési módja mind pszichológiailag, mind megformálás tekintetében mindig harmonizál.
- b./ A teljes szavak vagy mondatok, amit a gyermek megtanul nagyrészt perifériásan, a tanuló részéről jelentkező szorongás, vagy feszültség nélkül, felesleges időpazarlás nélkül kerülnek elsajátításra. Különös

figyelem felhívás nélkül, a tantermet díszítő poszterektől, a memorizált mondatok olvasása, éneklése, az adott témához komponált énekes játékok, színdarabok segítségével jutnak el a gyerek tudatáig.

c./ A szövegek, füzetek eléggé gyors váltogatásával érik el, hogy a gyerek egy-egy rövid mondatnál ne időzzön sokáig, ne cserélhesse fel itt-ott a szavakat.

d./ A szó egészét rögzíti a tanuló, Csak mellékesen /futólag/ jut tudomására, hogy a szó betűkből áll. A falakat díszítő poszterek képeinek rejtett elemeiként láthatók a szavak kezdőbetűi. A másodlagos audiovizuális analízis az elsődleges kognitív ingerrel /a jelentést hordozó szó, vagy mondat/ exponálásával egyszerre történik.

e./ Az eljárás szuggesztopédiás jellegét, természetességét az biztosítja, hogy kántálva, ritmikusan, gyorsított tempóval, a tanár "dirigálása" mellett, egyszerre és csoportosan olvasnak a tanulók /az óra adott szakaszában/ amikor a tanár mély hangszínnel, szuggesztív módon irányítja a foglalkozást.

Egyszóval, a szuggesztopédiás olvasás tanulásnál a ma használatos egyéb módszerekhez viszonyítva a tanulás sebessége azok többszörösének adódik, ami azt jelzi, hogy a szuggesztopédia lényegileg különbözik a többi tanulási módszertől. A szuggesztopédiás olvasás tanítás sokban hasonlít arra, ahogy a kisgyerek beszélni tanul. /Lozanov, 1978. 314-15/

Mivel Hamza István oktatási kísérlete jelentősen épít a lozanovi gondolatokra /az aktív- és passzív verbalizálás technikája, illetve a relaxált állapotban való memorizálás, stb. lényegében szuggesztopédia alkalmazása a testnevelésben/ továbbá a fent

bemutatott pedagógiai módszer az óvodáskorhoz igen közeli időben kerül alkalmazásra, fontosnak érezzük, hogy a szuggesztopédiára /mint általánosan alkalmazható pedagógiai módszerre/ külön felhívjuk a figyelmet.

Ha az eddig tárgyaltakhoz azt is hozzáteesszük, hogy a szuggesztopédia művelői a felnőtt oktatásban is alapvető kritériumnak az ún. "infantilizáció" állapotának elérését tartják /ebben az állapotban a tanulást gátló "felnőtt viselkedés stratégiái" nem rontják a bevést/, akkor könnyen belátjuk, hogy ki kell használni óvodáskorban "a vegetatív emocionális vevőkészülék" rendkívüli fogékonyságát, amikor a gyerek aktuális képességeinek birtokában sokkal hatásosabb módon tanulja meg a tükrözéshez és a viszonyuláshoz szükséges reakcióformákat, /Babodi, 1982/ mint bármikor későbbi élete során.

A másik mentálhigiénés eljárás, amit gyakorlati munkánkban felhasználtunk, az "Inner Mental Training" nevet viseli /Unestahl, 1982, 1987/. Svédországban a lakosság 25 %-a, több mint 2 millió ember /iskolai tanulók, sportolók, művészek, üzletemberek/ alkalmazzák mindennapi életük során /egészségmegőrző céllal, de súlyos testi és lelki betegségek kezelésében is hatékony módszernek bizonyult. /Unestahl, 1987/

Setterlind és Unestahl /1982/ relaxációs kazettájáról az "Izomellazító gyakorlatot" dolgoztuk át magyar óvodások számára, ennek a kazettának a "bemutatójára" az "Új módszer az óvodás gyermekek testnevelésében" c. konferencián kerül sor.

Módszertani vetítésük előtt arra hívom fel a figyelmet, hogy mennyire egyszerűen lehet az izommegfeszítő és ellazító gyakorlatokat a testnevelési foglalkozás anyagába beiktatni, illetve arra, hogy mennyire természetes a gyerekek számára, hogy a játékos torna pihenéssel, zene hallgatással fejeződik be.

ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK A RELAXÁCIÓS
GYAKORLATOKHOZ
/lásd az 1-9. rajzokat/

1. Magastartásból kar ejtése könyökvezetéssel mélytartásba.
2. Oldalsó középtartás ökölbe szorított kézzel.
3. Jobb kar mélytartásban, bal kar ökölbe szorított kézzel oldalsó középtartásban /illetve ellenkezőleg/.
- 4/1. "Mérges arckifejezés" arc és homlokráncolással.
- 4/2. Az arc izmainak ellazítása.
- 5/1. "Nagyon szorítsd össze a szemedet!"
- 5/2. "Csukd be a szemedet, mintha aludnál!"
6. Álló helyzetben a fej saját súlyától előre esik.
7. Ülő helyzetben a nyakizmok ellazulnak, "konfliskocsis" tartás.
8. Hanyattfekvés terpesztett lábbal és alkar emelése, a kar izmainak megfeszítésével. Majd a kar saját súlyától – a comb mellé – a földre esik.
9. Hanyattfekvés hajlított, terpesztett lábbal, felhúzott térdekkkel, a lábizmok megfeszítésével. Majd a lábizmok ellazításával térdnyújtás.

IRODALOM

- Babodi Béla /1982/ Az érzelmi nevelés pszichológiai és pedagógiai kérdései. *Óvodai Nevelés*, 5:147-153.
- Csider Tibor /1977/ A relaxációs módszer gyógytestnevelési változata. *Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése*, II.
- Csider Tibor, Kránitz Istvánné /1972/ Gyógyító Testmozgás. *Sport*, Budapest, 362.
- Duró Lajos /1985] A relaxáció és jelentősége az óvónő mentálhigiénéjében. Egészségnevelési tudományos ülés Szarvason, 1985. április 24-26. *Óvodai Nevelés*, 9:302. /Ref.: Dr. Daróczy E./
- Fejér Artur, Kelen Ilona, és Major Zsuzsa /1975/ Az autogen traininggel kapcsolatos izomműködés-változások vizsgálata az Achilles-ín reflex félrelaxációs idejének mérésével. *Ideggyógyászati Szemle*, 28, 115-123.
- Koronkai Bertalan, Sipos Kornél, Arató Ottó /1970/ Az autogen tréning alkalmazása a sportban In Nádori László /szerk./ A sport és teltnévelés időszerű kérdései 70/2. *Sport*, Budapest, 17-54.
- Lozanov, G. /1978/ *Suggestology and outlines of Suggestopedy* Gordon and Breach, New York, 377.
- Mónus, A. and Sipos, K. /1977/ Autogenic training in Hungarian Sport and Education. In W. Luthe and F. Antonelli /Eds./, *Therapy in Psychosomatic Medicine. Autogenic Therapy*. Edizioni L. Pozzi, Roma, 235-239.
- Mónus András /1969/ A relaxációs eljárás ismertetése és alkalmazása az iskolai gyógytestnevelésben. OPI, Budapest
- Murányi Kovács Endréné /1980/ A fáradékony gyermek. *Óvodai Nevelés*, 6:216-218.

- Porkolábné Balogh Katalin /1984/ Hogy tanul majd az iskolában?
II. Az iskolai kudarcok óvodai tünetei. *Óvodai Nevelés*, 3:86-88.
- Porkolábné Balogh Katalin /1987/ Én-kép, emocionális fejlesztés Pantomim – dramatizálás segítségével /Rigiditás relaxációs munkához/: Fokozatos relaxáció, gyors relaxáció, rigiditás gyakorlatok. In *Fejlesztő programok tanulási zavarral küzdő kisiskoláskorúak számára*. Összeállította Porkolábné dr. Balogh Katalin ELTE Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet Társadalom és Nevelépszichológiai Tanszék, Kézirat, 42. old. *Iskolai Pszichológia* 4. füzet, ELTE
- Rapcsák Mihály /1968/ Az autogén tréning és hipnopédia összekapcsolt módszerének alkalmazása versenyzők felkészítésében. *Testneveléstudomány*, IV:24-31.
- Setterlind, S., Unestahl, L-E. /1982/ Programme 1-2: Muscular Relaxation I., II. /gyakorló kazetta/ In *I. Basic Mental Training* /week I-VI/, Veje Publ., Örebro, 35.
- Seyffarth, H. /1970/ *Lazíts és légy egészséges*. Gondolat, Budapest, 243.
- Sipos Kornél /1969/ a,b/ A rendszeres izomellazító gyakorlatokról /I./ *A Testnevelés Tanítása*, 2:58-61.
A rendszeres izomellazító gyakorlatokról /II./ *A Testnevelés Tanítása*, 6:186-188.
- Sipos Kornél /1970/ A rendszeres izomellazító gyakorlatokról /III./ *A Testnevelés Tanítása*, 1:16-19.
- Unestahl, L-E. /1987/ Inner Mental Training – Background and Current Status. *Paper at the European Congress in Sport Psychology in Bad Blankenburg*, DDR. 14-19. September

1



2



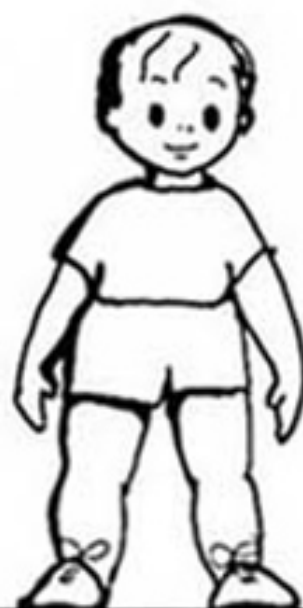
3



$4/1$



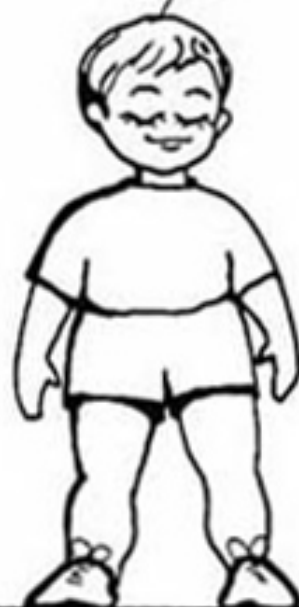
$4/2$



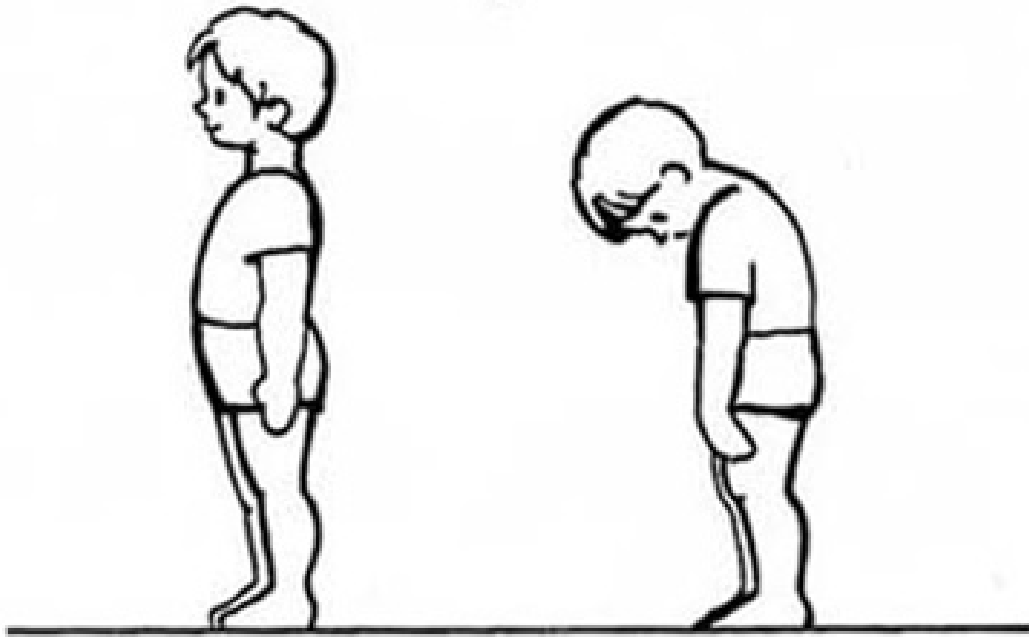
$5/1$



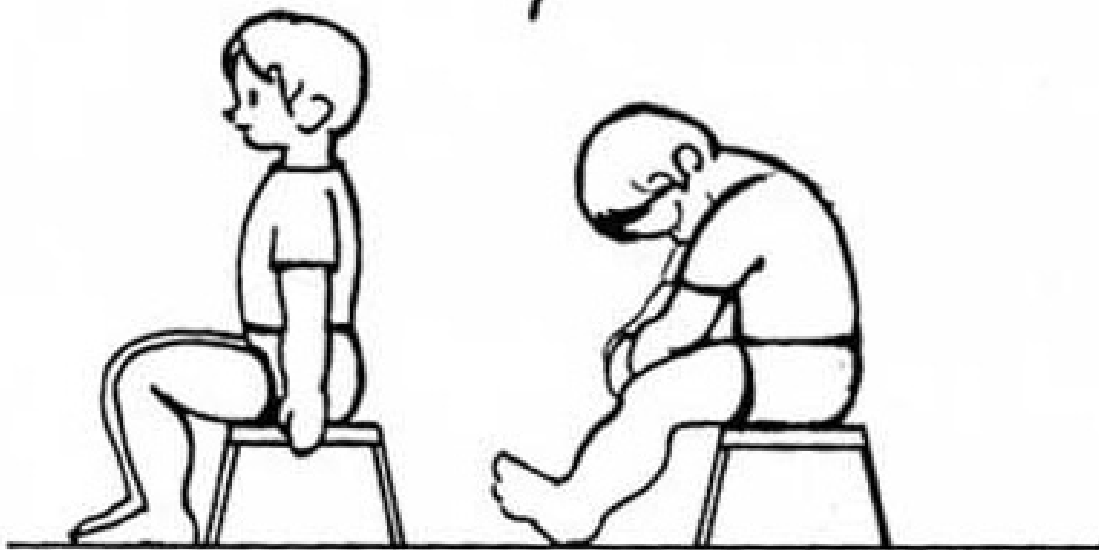
$5/2$



6



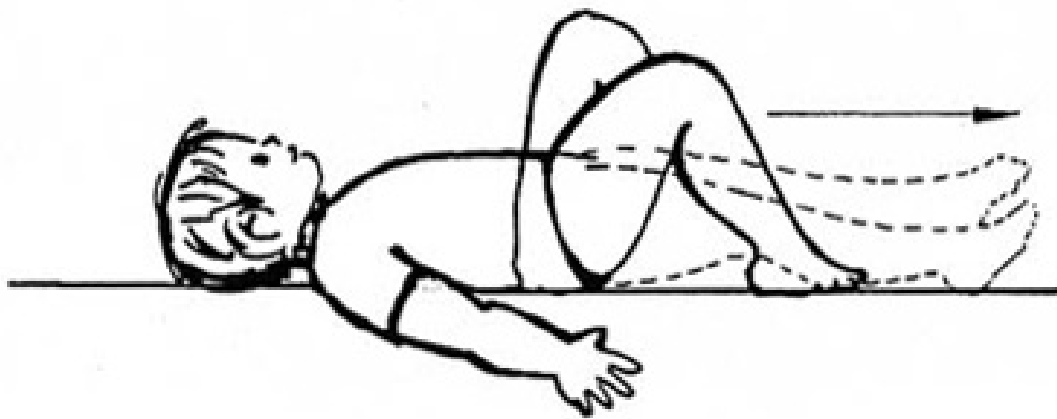
7



8



9



dr. Sipos Kornél:

IZOMELLAZÍTÓ GYAKORLATOK ALKALMAZÁSA TESTNEVELÉS ÓRÁN ÉS NAPKÖZIBEN

Napjainkban az alsó tagozatos pedagógusok körében a matematika tanítás, az anyanyelvi oktatás programjai mellett leginkább az az irányzat tarthat érdeklődésre számot, amely a későbbi tanulási zavarért felelős fejlődés problémákat már az óvodában igyekszik feltárni, illetve speciális fejlesztési programot kínál a tanulási zavarok megelőzésére. /Porkolábné Balogh K., 1987, 1989/

Alsó tagozatos osztályokban testnevelést tanító pedagógusoknak egyrészt tudatában kell lenni, hogy az alsó tagozatot sikeresen elvégzőknél – az óvodáskori pszichológiai vizsgálatok szerint – a tanulás sikerességét alapvetően az észlelési /látás, hallás, tapintás/ és mozgásos struktúrák fejlettsége határozza meg, másrészt "a mozgásfejlődés, a testsémaalakulás és a térészlelés egymástól elválaszthatatlan folyamat ... A testséma tudatosság alapja az "én kép" alakulásának, az "én tudat" kifejlődésének, ami a személyiségfejlődés szempontjából rendkívül jelentős összefüggés". /Porkolábné Balogh K., 1989/

Gáspárné Dr. Zauner Éva /1969/ személyiségfejlesztő pszichológiai gyakorlatait a 60-as évek közepétől több száz tanítóképző főiskolás sajátította el. Bizonyára sokan vannak közöttük, akik kedvezően fogadják az autogén tréning /AT/ bevezető gyakorlatának /az izomellazításnak/ alsó tagozatban való rendszeres alkalmazását, annak ellenére, hogy Biermann /1976/ "AT gyermekekkel és fiatalokkal" című munkájában az AT alkalmazásának alsó életkori határát 10 évben állapítja meg, mert szerinte a fiatalabbaknak "nincs kialakult testsémájuk".

Az izom megfeszítés és ellazítás egymással váltakozó és tudatos alkalmazásáról az *Iskolapszichológia* 4. füzetében

olvashatunk: a "fokozatos relaxáció" 9 gyakorlata között a 7. /"Elalvás zenére, vagy egyre halkabb dobütemre elvarázsol lassan-lassan álomba ringat"/ gyakorlat emlékeztet leginkább AT-szerű ellazításra. Az ugyanitt bemutatott "rigiditás" gyakorlatok a fokozott izomtónus élettani és emocionális hatásainak tudatos átélését szolgálják. /Porkolábné Balogh Katalin, 1987/

A testnevelés órán végzett mozgásos feladatok között gyakran hangzik el "lazítás"-ra való felszólítás. Ilyenkor a kifáradt izmok gyors regenerálódását célozza a rövid pihenő. Ha a testnevelés óra végén – megfelelően felkészített pedagógus vezetésével – az osztály valamennyi tanulója hanyatt fekvve, félig, vagy teljesen behunyt szemmel 3-5 percig izomellazító gyakorlatot végez, nemcsak a fizikai regenerációt képes fokozni, hanem hosszabb időn át végzett rendszeres gyakorlás mellett a tanulók olyan készség birtokába juttathatók, mely további életük során lelki egészségük megőrzéséhez, fizikai és szellemi teljesítményeik fokozásához elengedhetetlenül szükséges.

Az ideges, feszült, túlterhelt ember leggyakoribb panasza az, hogy képtelen "kikapcsolni", képtelen a számára kellemetlen élményekről figyelmét elterelni. Mikor lehet legkönnyebben megtanítani valakit a kellemes állapot átélésének tudatosítására, a "nyugalmi állapotra való átkapcsolásra"? – Bizonyára akkor, amikor kellemes – játékos formában – kifáradt, feltehetőleg nem küzd súlyos lelki problémákkal, nincsenek megoldhatatlan gondjai. Talán ilyen periódusnak tekinthető a kisiskolás kor. Tehát az a pedagógus, aki önmaga meggyőződött arról, hogy AT-vel megszüntethető a fejfájása, álmatlansága, gyomorpanaszai, stb. szánjon tanórájából, vagy napközis foglalkozásából napi 5 percet arra, hogy diákjaival ismertesse meg az izomellazítás lényegét és lehetőség szerint gyakoroltassa is azt.

Érdemes megemlíteni, hogy Biermann /1976/ szerint az AT elsajátításában az intelligenciánál, sokkal fontosabb a terapeuta és a gyermek közötti érzelmi kapcsolat, mivel az a fontos, hogy a gyerekek sikerüljön "beleéreznie" a megfelelő fantáziagazdagon kínált formákba, ami alacsonyabb intellektuális nívón is lehetséges. Ez lehet a magyarázat arra, hogy miért volt sikeres az AT alkalmazása epilepsziásoknál és debil /értelmifogyatékos/ intézeti gyermekeknél is.

Autogén tréning gyermekekkel és fiatalokkal /Biermann, 1976/ című munka legfontosabb gondolatait azért szedjük csokorba, hogy azok az olvasók is hasznosíthassák gyakorlati bemutatónk anyagát, akik eddig nem foglalkoztak AT-vel.

Általános indikációk

Majd minden gyermeki viselkedészavart és pszichoszomatikus megbetegedést kezelhetünk AT-vel. Iskolai nehézségeket is sikeresen lehet kezelni, amennyiben az alapját képező nervozitást és koncentrációzavart megpróbáljuk megszüntetni.

Felhasználási területek: Számos területen használható fel. Így pl. viselkedészavarok, agresszió, pszichomotoros nyugtalanság, dadogás, tic, körömrágás, koncentrációs zavar, szorongás, gátlásosság, autizmus, kényszercselekedetek ... stb. kezelésére.

Életkor 10 év mint alsó korhatár. Fiatalabb gyerekeknél az anyával együtt esetleg. ... Nehézségek abból is adódnak, hogy nincs a fiatalabbaknak kialakult testsémájuk. 10 éves kor fölött a gyermek általában képes a csoportban és otthon gyakorolni, anélkül, hogy kontrollálhatatlan fantáziákba és nappali álmodozásba merülne.

Csoporttréning: Gyermekeknél szigorú a felső határ a résztvevők számában, maximum 10-12 fő a kezdő csoportnál, ismétlődő csoportnál a létszám 25-ig emelhető. Leány/fiú arány lehetőleg

1:1 legyen. A résztvevők közötti életkori differencia ne haladja meg a 3 évet.

Bevezető információs megbeszélés a gyerekekkel

Például így: "Ma és ezután hetenként azért jövünk össze, hogy meghatározott gyakorlatokat tanuljunk, ez az AT; már biztos hallottatok róla.

Tudjátok, hogy érezhetitek testeteket, nemcsak a kéz és a láb izmait, amikor mozgátjátok azokat. Érzitek a légzést, ha mély levegőt vesztek, vagy a szívverést, ha gyorsan szaladtok, vagy lépcsőt másztok. Azt is tudjátok, hogy szívetek gyorsabban ver, ha féltek valamitől, vagy izgatottak vagytok, pl. dolgozatírás előtt. A test minden szervét az idegrendszer irányítja, annak kapcsoló központja az agy. Idegrendszerünknek fontos része a vegetatív idegrendszer /akaratunktól függetlenül működik, azonban megfelelő gyakorlatokkal egy idő után képesek leszünk működését akaratlagosan szabályozni/ az ereken keresztül minden sejt anyagcseréjét szabályozza. Ezt úgy képzelhetitek el magatoknak, mint egy telefon hálózatot. Ezen a hálózaton és kapcsolóközponton keresztül akaratunkkal képesek vagyunk testünket befolyásolni és funkcióit szabályozni, ha azokban zavar keletkezik, egyszerűen azzal, hogy nyugalomba helyezzük őket." ...

Az AT alapfoka

Alaptartás AT-nél: lehetőleg teljesen ellazítani az izmokat és az ízületeket középtartásban. Kezdetben az ülve gyakorlást alkalmazzuk. Otthon, ha a gyerek kívánja, gyakorolhat fekvő is. /lásd 7. és 8. rajzokat/

Szorongó gyerekek a szemzárással úgy érzik, hogy elvesztik az önmaguk feletti kontrolljukat és így fenyegető hatalmaknak kiszolgáltatottak. Ilyen gyerekeknek azt tanácsoljuk, hogy félig nyitott szemmel fantáziáljon nyugodt színeket, kellemes tájakat, stb.

Testséma és AT: megfelelő ábra segítségével kell illusztrálni a különböző szervrendszerek kapcsolatait és összefüggéseit.

A saját gyakorlatunkban használt rajz azt demonstrálja, hogy az idegrendszerben hogy valósulnak meg a serkentő vagy gátló hatások. A képen látható ütésre kész férfi a megfelelő aktiváció eredményeképpen képes magát megvédeni. Ennek az állapotnak az ellentéte a nyugalom, amikor az arc kisimul, az izmok ellazulnak, a szívverés és a légzés nyugodt lesz, a keringő vérmennyiség nagyobb része az izmokból az emésztőrendszer felé áramlik. Ki kell hangsúlyozni, hogy az agykéreg szóingerekkel izgalomba hozható (pl. a "nehézségérzés" szónak megfelelő ingerület, hogy fut le az izmokig, ott ellazulást okozva). Ugyanilyen elv szerint váltják ki a szóingerek az ereken, a belső szervekben a megfelelő változásokat. /Koronkai, Sipos, Arató, 1970/ Bizonyára 6-10 éves gyerekeknek más – sematikus, könnyebben áttekinthető – demonstrációs anyagot kell bemutatni.

Nyugalmi helyzet: – Minden esetben hasznosnak tűnik egy nyugalmi formulával indítani.

Alapgyakorlatok formulái /minden gyakorlatot zárt ritmusban 3-5 alkalommal ismételünk/. Az AT tanulásának kezdetén alkalmazott általános formulák a következők:

/1/ "Egész nyugodt vagyok"; /2/ jobb karom elnehezedik / jobb karom nehéz; /3/ jobb karom melegszik / jobb karom meleg; /4/ szívem nyugodtan, és egyenletesen ver; /5/ a légzés is nyugodt, egyenletes, teljesen magától megy; /6/ a hasi napfonatom meleg; /7/ a homlokom hűvös. /lásd a mellékelt ábrákat/ Meghatározott szervzavaroknál a 7 alapgyakorlathoz a "probléma gyakorlat" – például asztmánál a légzőgyakorlatok elvégzését – még egyszer hozzákapcsoljuk és ezzel fejezzük be.

A visszaváltás az utolsó formula után következik /1/ a test felegyenesítése, mély légvétellel; /2/ a karok kinyújtása és behajlítása /többször/; /3/ szem kinyitása. – A visszaváltás fontos és

szükséges, annál inkább, minél tovább tartott a gyakorlat, mivel vegetatív labil gyerekeknél enélkül kellemetlen közérzet, szédülés és fejfájás léphet fel a hipnoid állapot megszűnése hiányában.

Esti gyakorlásnál eltekinthetünk a visszaváltástól, amikor a fejgyakorlat végzése is elhagyható.

Lazítási gyakorlatok hatásosak lehetnek a nappali álmodozás és koncentráció gyengeség ellen. Vizsgaszorongások is megszüntethetők. Biermann /1976, 162. old./ külön felhívja arra a figyelmet, hogy ahol az orvosi, pszichológiai vizsgálat krónikus intellektuális vagy egyéb túlkövetelést talál, a szülőkkel és a pedagógusokkal való beszélgetés során meg kell próbálni annak leépítését, és nem szabad az AT-vel a tünetet kezelni. Formulák: "–Megoldom": "–Nyugodtan dolgozom". Ezek megadják a gyerekeknek az alapvető biztonságérzést és segítenek a szorongás leküzdésében.

Kontraindikációk

Súlyos kontaktuszavarok, ahol már más csoporttagokkal való együttlét is szorongást vált ki. Juvenilis hypochondereknél /gyermekkorban kezdődő hypochondriás tüneteknél/ az AT ellenjavallt. A csoportok összeállításánál az agresszív rendbontók, az iskola bohócai különös figyelmet igényelnek.

Jól vezetett AT csoportban néha segíteni lehet rajtuk. Elhanyagolt gyerekeknek, a csoportos foglalkozást zavaróknak az egyéni foglalkozást lehet ajánlani /ez már pszichológusi feladat/.

Az AT gyermekkori indikációs területei közül a leggyakoribbakat említjük meg /a használatos AT formulával együtt/.

– Enurezis /éjszakai ágybavizelés/ kezelésében a rendszeres éjszakai ébresztés – ugyanabban az időben, ugyanaz a személy küldi WC-re a gyereket – mellett az AT gyakorlatot "az ágy egész éjjel száraz marad" formulával egészítjük ki.

- Szemölcs kezelésében alkalmazott formula: "minden szemölcs leesik".
- Körömrágás esetén alkalmazott formula: "körmeim tovább nőnek".
- Alvászavar megszüntetésére alkalmazott AT formula: "egyedül alszom az ágyban".
- Dadogás kezelésében is ajánlják a relaxációs terápiát /Szentmiklóssy, 1984/, amikor a logopédus hangsúlyt fektet az "un. nagymozgásos előgyakorlatok kiváltotta emocionális élmény megfogalmaztatására", mivel a verbalizálás az AT tanulás elengedhetetlen feltétele.

Az AT módszerének rövid bemutatása után hangsúlyozni kell, hogy az iskolában alkalmazható relaxációs gyakorlatok elterjesztésének az az első számú feltétele, hogy a pedagógusok kellő jártasságra tegyenek szert a személyiség önszabályozásában /Veczkó, 1980/ továbbá a pszichohigiénés és szociálhigiénés nevelési feladatok /Székely, 1980/ rendszerébe ágyazottan, egy megtervezett nevelési rendszer részeként alkalmazzák csak a pszichológiai önszabályozás technikáit.

Előkészítő gyakorlatok a relaxációs gyakorlatokhoz

1. Magastartásból kar ejtése könyökvezetéssel mélytartásba.
2. Oldalsó középtartás ökölbeszorított kézzel, karejtés mély tartásba.
3. Jobb kar mélytartásban, bal kar ökölbeszorított kézzel oldalsó középtartásban /illetve ellenkezőleg/.
- 4/1. "Mérges arckifejezés" arc és homlokráncolással.
- 4/2. Arc izmainak ellazítása.
- 5/1. "Nagyon szorítsd össze a szemedet!"
- 5/2. "Csukd be a szemedet, mintha aludnál!"
6. Álló helyzetben a fej saját súlyától előre esik.
7. Ülő helyzetben a nyakizmok ellazulnak, "konfliskocsis" tartás.
8. Hanyattfekvés terpesztett lábbal és alkar emelése, a kar izmainak megfeszítésével. Majd a kar saját súlyától – a comb mellé – a földre esik.
9. Hanyattfekvés hajlított, terpesztett lábbal, felhúzott térdekkkel, a lábizmok megfeszítésével. Majd a lábizmok ellazításával térdnyújtás. /lásd az 1-9. rajzokat/

Relaxációs gyakorlat óvodás korúak számára

/Hamza - Sipos, 1989, 5 perces gyakorló kazetta szövege/

"Feküdjetek kényelmesen a hátatokra. Szorítsátok kezeiteket ökölbe, és vegyetek mély lélegzetet. – Tartsátok bent és érezzétek, hogy izmaitok megfeszülnek. Lassan kilélegzünk. Mindenki ellazítja izmait, az egész test elnehezedik. Csukd be a szemedet. Hagyd, hogy az egész tested ellazuljon.

Arcod kisimul. A homlokod is kisimul. A szempillák elnehezednek. Az egész test elnehezedik. Az egész testedben szétárad a meleg. A kézfejekben forrón lüktet a vér. Ellazul a nyak, a váll, a karok. A hát izmai és a lábizmok is ellazulnak. Teljes a nyugalom. Egyenletes a légzés. Minden olyan távolinak tűnik. Egyre kellemesebben ellazultnak érzed magad. Mozdulatlanul, kellemesen pihensz." – Setterlind – Unestahl /1982/ Muscular Relaxation I., II. /gyakorló kazettájának/ zenéje következik, majd folytatódik a szöveg: Tartsátok csukva szemeteket, és újra hallgassatok engem. Minden alkalommal, amikor így ellazultok, mint most. Egyre jobban és jobban sikerül az ellazulás és képessé váltok bármikor ellazítani magatokat. Ez a fajta ellazulás teljes pihenést eredményez: – testileg, szellemileg. E gyakorlat után hosszú ideig megmarad a nyugalom, az ellazulás, és a jó közérzet. Olyan kipihentnek érzed magad, mintha kellemes alvás után ébrednél fel. Most vegyél néhány mély lélegzetet, ahogy jólesik. Szorítsd ökölbe a kezedet. Ez segít az éberré válásban. Nyissátok ki szemeteket, és tekintsetek a külvilágra kellemes várakozással."

– Ismét önmagában hallható a zene 5-10 másodpercig – majd a befejezés következik: "Üljetek fel gyerekek. Álljatok fel, és sétáljatok kényelmesen." – a körbesétáló gyerekek még 20 másodpercig hallják a gyakorlat második felében kezdődött aláfestő zene befejező taktusait.

Setterlind és Unestahl, 1982-es relaxációs kazettájáról magyar óvodások számára átdolgozott "izomellazító gyakorlatot" 1989-ben az "Új módszer az óvodás gyermekek testnevelésében" című

szakmai konferencián mutattuk be. A gyakorló óvónők kedvezően fogadták.

Ezek után felmerül a kérdés, vajon alkalmazható-e alsó tagozatban is az izomellazító gyakorlat? A választ erre a kérdésre csak azok a pedagógusok adhatják meg, akik kisiskolásokkal foglalkoznak. Szerintünk /Sipos, 1969/a,b, 1970/ a rendszeres izomellazító gyakorlatnak minden korosztály testnevelési foglalkozásainak végén szervesen kellene beleilleszkednie a többi gyakorlat közé. Ha valaki járatos a relaxációs módszerekben, ha az osztályban előforduló magatartási problémák "indokolják", hogy a tanulók feszültségeit a mozgáson túl más módszerekkel is csökkentsük, akkor 1-2. osztályban még az ovis kazetta /videofilmen mutatjuk be ennek az alkalmazását/ is hatásos eszköznnek bizonyulhat a testnevelés óra befejezésére.

Napköziben, iskolaotthonos osztályokban a "munkahelyi torna" analógiájára van helye az izom ellazító-megfeszítő gyakorlatoknak. Itt leginkább arra lehet szükség, hogy az elfáradt, vagy nyugtalanra vált gyerekeknek játékos kikapcsolódást, gyors felfrissülésre alkalmas programot biztosítsunk, lehetőleg nyugalmat kiváltó zene kíséretében. Hangsúlyozni kívánjuk, hogy a pszichoregulációs módszerek alkalmazásának mind az orvostudományban mind a pszichológiában szigorúan meghatározott feltételei vannak. Ahhoz, hogy az iskolában szakszerűen alkalmazzuk azok egyes elemeit, a pedagógusokat ugyancsak fel kell készíteni. Előadásunkkal, gyakorlati bemutatónkkal egyrészt fel szeretnénk hívni a konferencia résztvevőinek figyelmét az izomellazító gyakorlatok jelentőségére, másrészt arra szeretnénk választ kapni, hogy a gyakorló pedagógusok milyen egyéb gyakorlati hasznát látják még a pszichoregulációs technikák iskolai alkalmazásának.

IRODALOM

- Bagdy, E., Koronkai, B. /1988/ *Relaxációs módszerek* /második, bővített kiadás/ Medicina, Bp. 195. old.
- Biermann, G. /1976/ *Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen*. Reinhardt Verlag. München, magyar fordítás: Erdélyi P. In: *Autogén tréning*. MPT Bp. 1983. 130-196. old.
- Gáspárné dr. Zauner Éva /1969/ Személyiségfejlesztés pszichológiai gyakorlatokkal. Magyar Pszichológiai Szemle. XXVI. 3-4. 492-502. old.
- Hamza, I., Sipos, K., Lehoczki, L. /1989/ *Relaxációs gyakorlat óvodásoknak* /magnó kazetta/ Ikarus Művelődési Központ
- Koronkai, B., Sipos, K., Arató, O. /1970/ Az autogén tréning alkalmazása a sportban. In: Nádori L. /szerk./ *Sport és testnevelés időszerű kérdései* 70/2. Medicina Kiadó, Bp. 17-54.
- Mónus, A., Sipos, K. /1977/ Autogenic training in Hungarian sport and education. In: Luthe, W., Antonelli, F. /eds/ *Proceed of 2nd International Symp. On Autogenic Therapy. Autogenic Methods: Application and Perspectives*. Roma, Ed. Luigi Pozzi, 235-239.
- Porkolábné Balogh Katalin /1987/ Készségfejlesztő eljárások tanulási zavarral küzdő kisiskolásoknak. *Iskolapszichológia* 4. kötet. ELTE. Bp.
- Porkolábné Balogh Katalin /1989/ *Óvodai fejlesztés tanulási zavarok megelőzésére*. Heves m. Tanács Pedagógiai Intézete, Eger. 124. old.
- Setterlind, S., Unestahl, L-E. /1982/ Programme 1-2: Muscular Relaxation I., II. /gyakorló kazetta/ In I. *Basic Mental Training* /week I-VI./ Veje Publ., Örebro. 35.

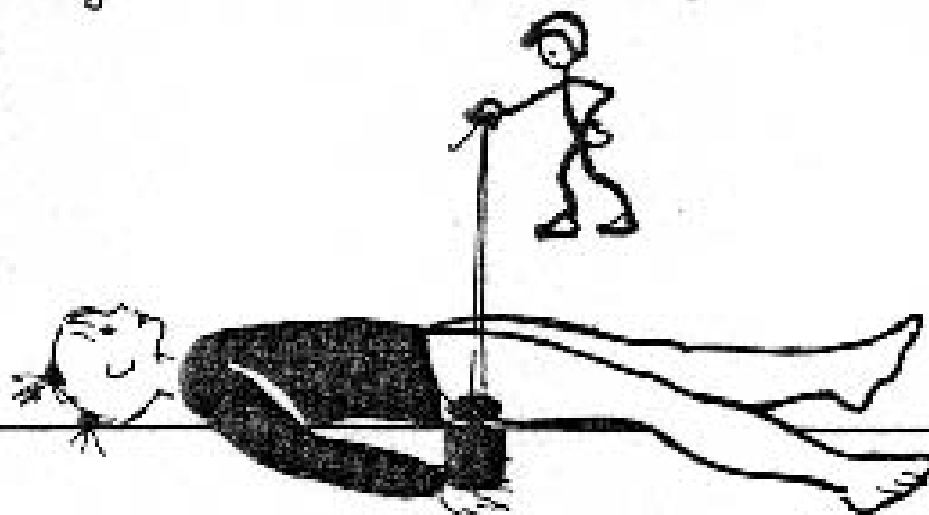
- Sipos, K. /1989/ Izomellazító gyakorlatok az óvodában In: Hamza, I., Sipos, K., Stuller, Gy. *Torna-Mentálhigiéne – sportérdeklődés az óvodában*. Testnevelési Főiskola Továbbképző Központ, Budapest, 54-65.
- Sipos, K. /1969/ a,b/ A rendszeres izomellazító gyakorlatokról I., II. *A Testnevelés Tanítása*, 2:58-61, 6: 186-188.
- Sipos, K. /1970/ A rendszeres izomellazító gyakorlatokról III. *A Testnevelés Tanítása*, 1: 16-19.
- Székely, L. /1980/ Hogyan nevelhetünk egészséges gyermekeket? *Óvodai Nevelés* 5: 176-183.
- Szentmiklóssy, M. /1984/ A relaxációs terápia alkalmazása 10 éves dadogóknál In: *A relaxáció gyakorlata* MPT. Bp. 34-36.
- Veczkó, J. /1980/ Egyéni bánásmód, közösségi nevelés. *Óvodai Nevelés*. 3: 88-99.

„Egész nyugodt vagyok”



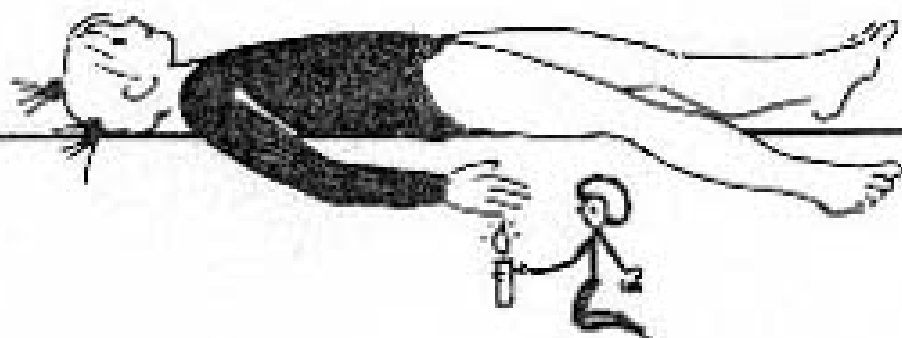
2.

„Jobb karom elrehezedik”



3.

„Jobb karom melegszik



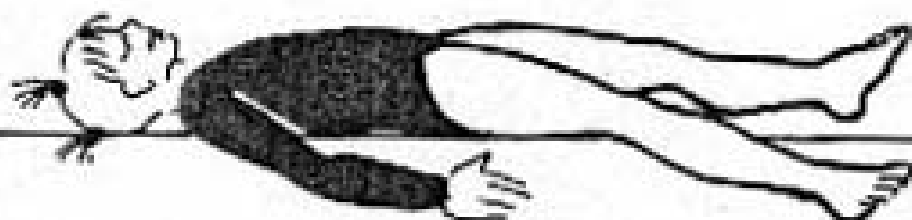
4.

„Szívem nyugodtan és egyenletesen
ver.



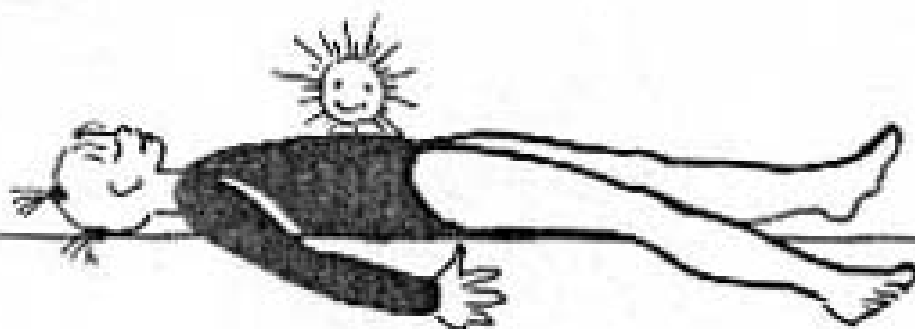
„A lágyas nyugodt egyenletes

5.



„A hasi napforatam meleg!

6.



„A homlok hűvös!”

7.

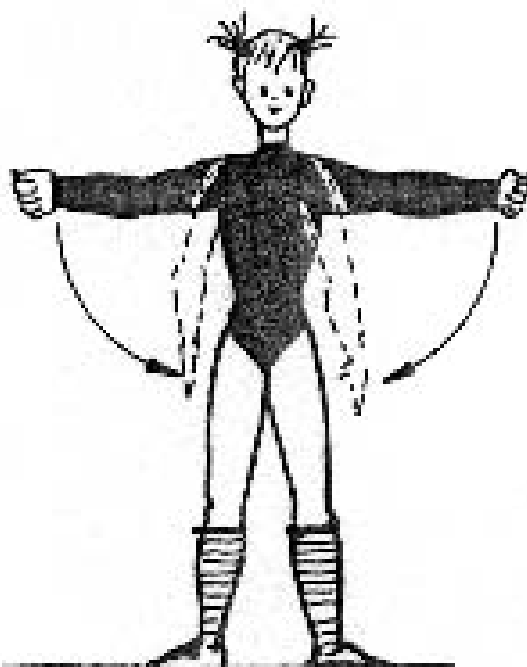


Előkészítő gyakorlatok a relaxációs gyakorlatokhoz

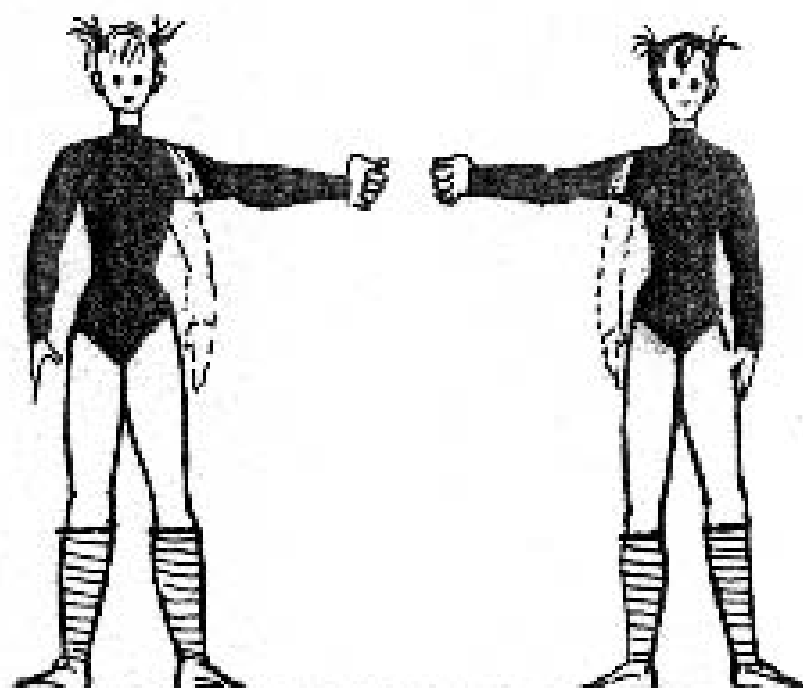
1.



2.



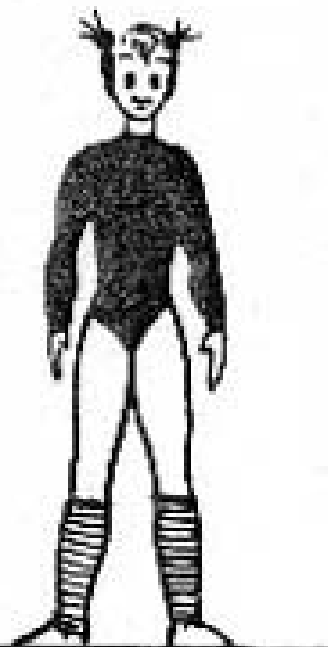
3.



4/1



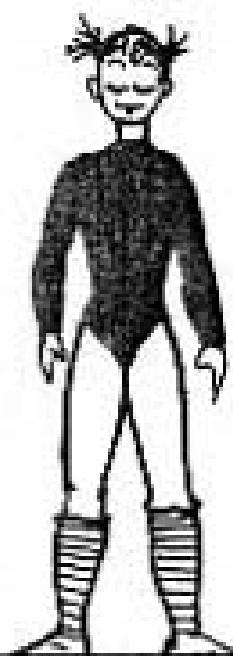
4/2

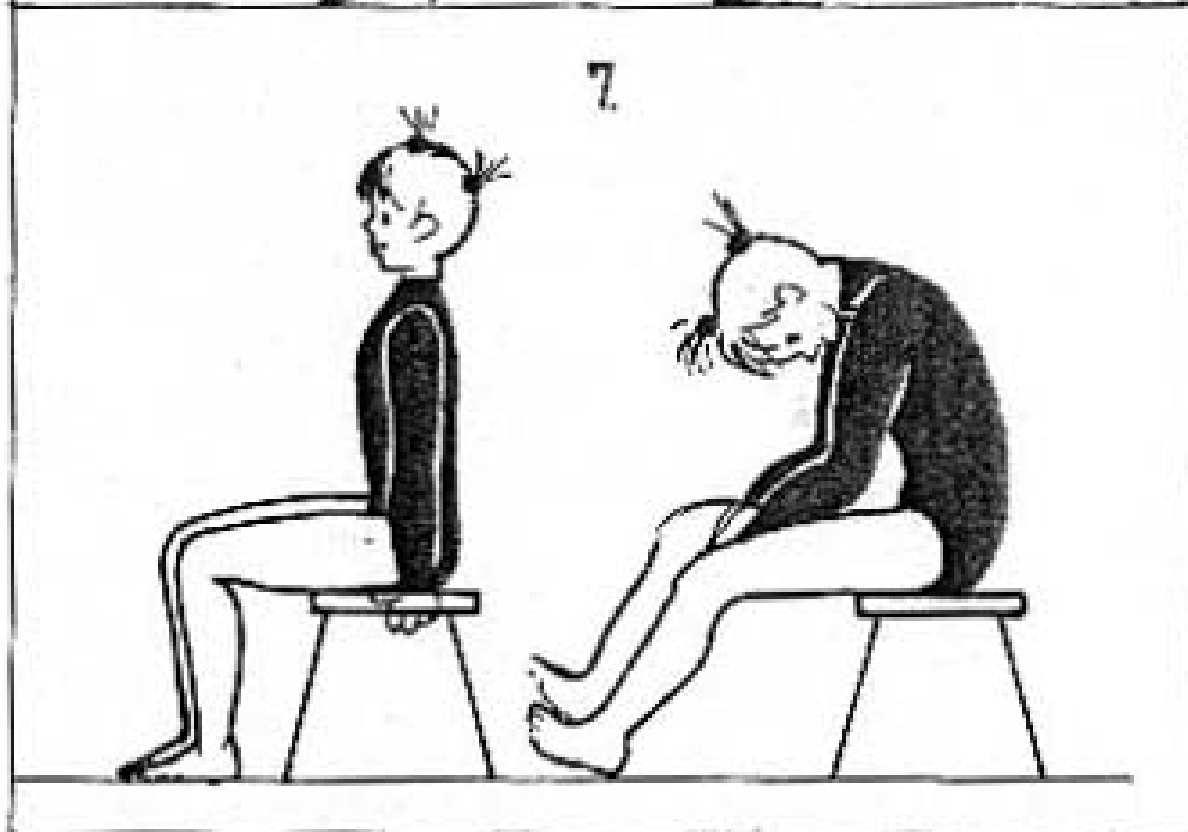
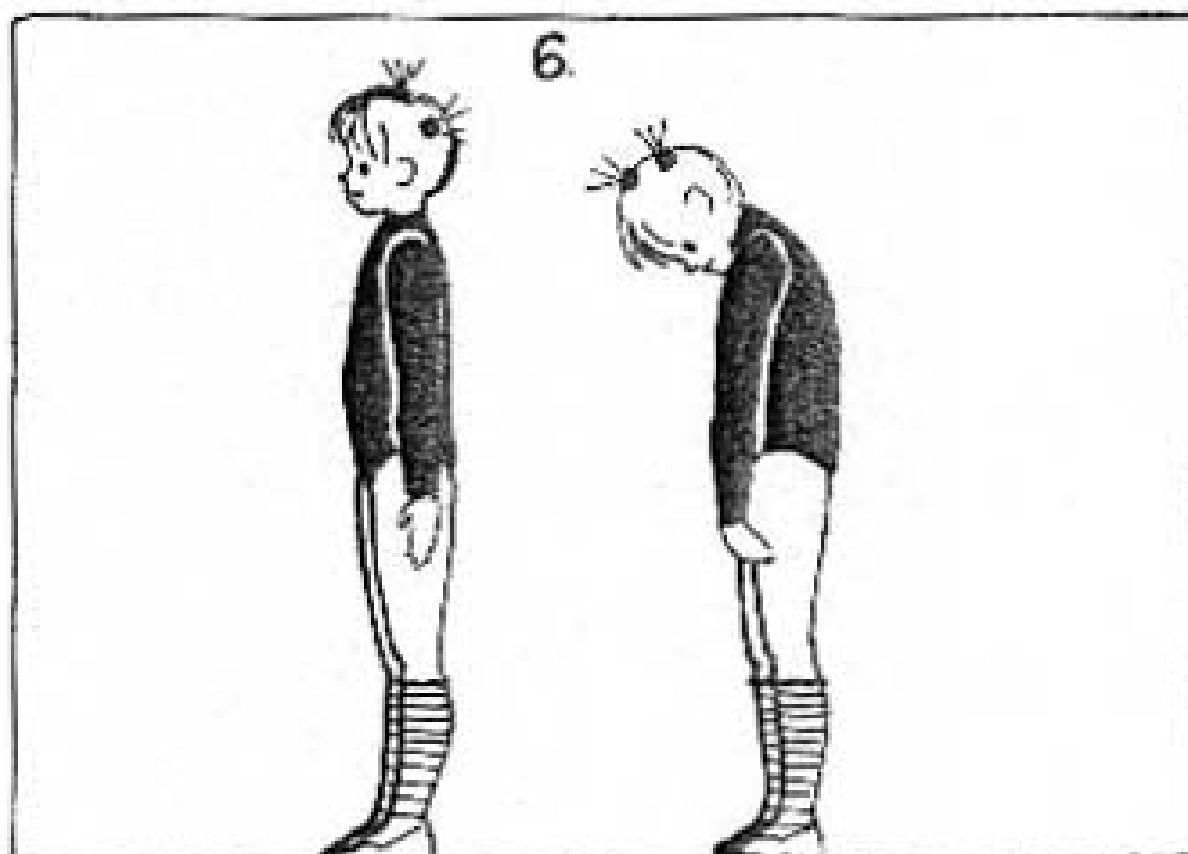


5/1

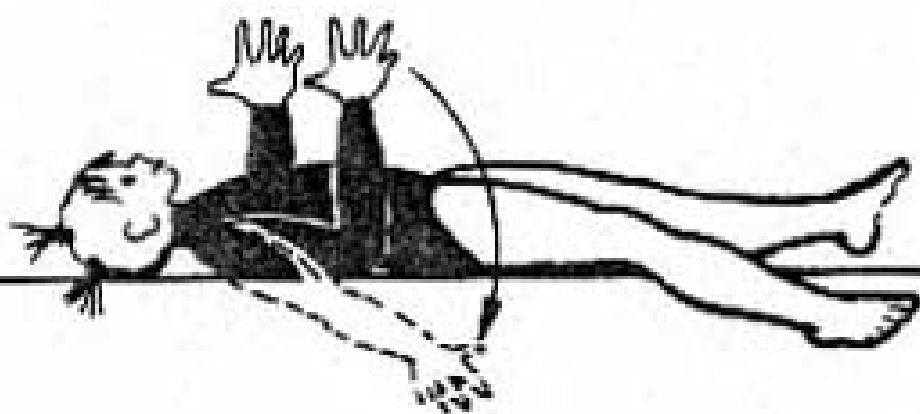


5/2





8.



9.

