

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín  
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín  
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

## **Schultzov autogénny tréning, aromaterapia** **30.03.2017**

Množstvo nevyriešených problémov môže navodzovať stavy psychického i fyzického napätia. Ak sa napätie primerane neodreaguje, a ak je dlhodobejšie, prináša celkovú životnú nepohodu, mrzutosť a únavu. K tomu sa často pridružujú aj ťažkosti ako bolesti hlavy, tuhnutie svalstva na šiji, nespavosť a podobne. Existuje veľa možností, ktoré vedú k zmierneniu, či odstráneniu psychického napätia. Jedným z overených spôsobov, ktorým možno takýto stav dosiahnuť je technika zvaná autogénny tréning. Ak dosiahneme uvoľnenie tela, dosiahneme uvoľnenie mysle. Pri pravidelnom cvičení autogénneho tréningu sa zlepšuje celková životná pohoda, vyrovnanosť, koncentrácia, sebaovládanie a sebaistota.

Dňa 30.3.2017 sme v našom zariadení zorganizovali takúto formu relaxácie v spojení s aromaterapiou. Okrem pohodlných kresiel s vankúšmi prostredie dotvárali aj vonné sviečky, čo tvorilo celkovú, veľmi príjemnú atmosféru. Klienti sa pohodlne usadili a vypočuli si nahrávku relaxačnej hudby sprevádzanú hovoreným slovom. Požadovaný výsledok sa nám podarilo dosiahnuť, z aktivity sme odchádzali uvoľnení, zrelaxovaní a s čistou myšliou.

