Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkci a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Působí na příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, ani příčiny organických nebo neurotických poruch.

Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský nervový lékař prof. J. H. Schulz. Využil jednak některých prvků jogínských, jednak poznatků získaných s používáním hypnózy.

Provedl rozbor zážitků hypnotizovaných a vypracoval na tomto základě systém fyziologicky podložených cvičení k dosažení takového stavu, který by cvičením umožnil některé výsledky, dosahované v hypnóze. Při autogenním tréninku ovšem již nejde o hypnózu, nýbrž pouze o využití některých podobných psychologických mechanismů.

Základní principy autogenního tréninku jsou dva: relaxace a koncentrace. Relaxace znamená uvolnění svalstva. Toto svalové uvolnění umožňuje na základě fyziologických souvislostí navodit klid duševní a současně uklidnit a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů. Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Relaxovaný stav zvyšuje její úcinek. Cvičení, která se provádějí třikrát denně, jsou propracována v přesný systém, který má svůj nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení. Patří k nim nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Na tato cvičení lze v případě potřeby navázat používáním vhodně vytvořených individuálních formulek. Vyšší stupeň je pro běžnou praxi příliš náročný a proto jej v tomto návodu neuvádíme. K dosažení praktických výsledků plně stačí cvičení nižšího stupně.

Výchozí stav při nácviku autogenního tréninku

Předpokladem je správná relaxace, které je proto třeba se naučit nejdříve. Při počátečních cvičeních je nutno zajistit klid v místnosti, kde se cvičení provádí.

Zaujměte co nejpohodlnější pozici.

Položte se naznak na pohovku nebo na postel a zaujměte co nejpohodlnější polohu. Je-li pro vás příjemnější, můžete si dát pod hlavu polštářek, v žádném případě však nesmí být hlava nějak nepřirozeně skrčená nebo napjatá. Ruce spočívají podél těla. Zavřete oči a kontrolujte relaxaci. Dokonale relaxováno bývá svalstvo při spánku nebo v bezvědomí. Zvednete-li relaxujícímu člověku ruku pak ji pustíte, padá ruka vlastní váhou dolů. Můžete požádat někoho, aby to s vaší rukou vyzkoušel a řekl vám, zda necítí nějaké namáhání nebo odpor.

Některým lidem dělá dokonalá relaxace potíže. V takových případech se doporučuje nacvičovat relaxaci tak, že ji srovnáváme s jejím opakem, to je s napětím. Například ruku nejdříve zvedněte, natáhněte a napněte a napněte. Pak si v duchu počítejte do tří a na tři všechno “vypněte”, ruka se bezvládně zhroutí. Toto cvičení opakujte několikrát s různými svalovými skupinami. Sevřete například prsty v pěst nebo stáhněte křečovitě ústa a pak náhle napjaté svaly uvolněte.

Když jste nacvičili relaxaci, můžete přistoupit k přípravné fázi koncentrace (soustředění). Uvědomte si svoji klidnou polohu a soustřeďte se na myšlenku “jsem zcela klidný”. Poddávejte se tomuto klidu, prožívejte jej. Odpoutejte se od veškeré budoucí i předchozí činnosti, uvědomte si, že teď máte čas a to, co prožíváte, chcete prožívat plně. Jakmile se vám podaří navodit tento výchozí stav, můžete přistoupit k vlastnímu cvičení.

První cvičení: POCIT TÍHY

Začínáme vyvoláváním pocitu tíhy v dominantní ruce (je uveden postup pro praváky, leváci začínají levou rukou). První formulka zní: Pravá ruka je těžká. Procvičujeme asi týden. Tíha je obvykle z počátku nepatrná nebo se nedostaví vůbec žádný pocit, teprve s pokračováním cvičení se pocit začne objevovat a stává se výraznějším. Pak přidáme formulku: “obě ruce” a “celé tělo je těžké”. Jakmile je nacvičena tíha v jedné ruce, vyvolává se tíha v dalších částech těla již obvyklou cestu rychleji. Až máme cvičení zvládnuto, stačí vyvolat si pouze shrnutou představu “tíha”, aby se dostavil pocit uvolnění a tíhy v celém těle. Ke zvládnutí celého prvního cvičení bývá zapotřebí zpravidla 14 dní.

Způsob koncentrace

Na myšlenku se můžeme koncentrovat dvojím způsobem. Buď si ji mechanicky v duchu opakujeme (nepohybovat však rty ani jazykem), nebo si ji co nejplastičtěji představujeme jako skutečnost - bez slov. První způsob může být výhodnou pomůckou na počátku cvičení, když ještě nedovedeme delší dobu představu udržet a myšlenky mají tendenci se rozbíhat. Později je výhodnější způsob druhý. Pokud se myšlenky rozbíhají. Neznepokojujme se tím, nesnažme se “dát je dohromady” násilím, prostě se vždy docela volně k nacvičované myšlence vracíme. Vše se má dít pasivně, nenásilně. Při AT se neuplatňuje vůle, ta by vedla k napětí. Úspech je věcí opakovaní - cviku.

Organizace cvičení

Cvičení se provádí 3x denně - nejlépe ráno, odpoledne a večer. Každý si může včlenit cvičení do svého denního rozvrhu tak, jak mu to nejlépe vyhovuje, je však nutno zachovávat pravidelnost a bezpodmínečně cvičit 3x denně. Jedno cvičení trvá 3-5 minut. Má se skončit, i když se pocity nedostavily. Objevení pocitu není výsledkem délky jednotlivého cvičení, nýbrž častosti a pravidelnosti cvičení. Cvičení se ukončuje energickými vnitřními rozkazy: “Zhluboka nadechnout”, “Otevřít oči”, “Zacvičit si rukama!”. Posadíme se a provedeme několik energických pohybů pažemi, abychom setřásli tíhu. Provádíme-li večerní cvičení v lůžku před spaním, není třeba v takovém případě relaxaci rušit a je možno nechat ji přejít do spánku.

Druhé cvičení: POCIT TEPLA

Ke druhému cvičení přistupujeme po nacvičení tíhy. Jako při každém cvičení nejprve dokonale relaxujeme a vyvoláváme si pocit klidu. Pak si navodíme již nacvičený pocti tíhy a přistoupíme ke koncentraci na myšlenku “pravá ruka je teplá” (u leváků začínáme levou rukou). Můžeme si formulku nejprve v duchu opakovat, později se snažíme co nejplastičtěji teplo představit: jak proudí od ramene dolů do předloktí, hřbetu ruky, dlaně. Představa je provázena relaxací cév, tj.

jejich rozšířením, tím se zvyšuje prokrvení příslušné oblasti, takže po dokonalém nacvičení dochází jak ke vnímání pocitu, tak i ke skutečnému zahřátí oblasti, na kterou se soustřeďujeme. Při cvičení si lze též vypomáhat pomocnými představami tepelného zdroje, např. že na ruku svítí slunce, že ruka je v blízkosti sálajících kamen apod. Jinak je možno si vyvolat představu vnitřního tepla, které rukou prochází.

Po nacvičení tepla v jedné ruce přistupujeme k procvičování formulek “obě ruce jsou teplé” a “nohy jsou teplé”. Po ukončení nácviku stačí vyvolávat si souhrnnou představu “teplo” k tomu, aby se v celém těle

po chvíli rozšířil příjemný pocit tepla. Obvykle je k tomu zapotřebí 14 dnů při pravidelném cvičení 3x denně po pěti minutách. Vždy navozujeme cvičení tepla po vyvolání pocitu tíhy. Někdy je zapotřebí cvičit déle - i tři až čtyři týdny. Tíha se v této fázi nácviku dostavuje obvykle již během první minuty, takže na nácvik tepla zbývá dostatek času. Podobně po zvládnutí druhého cvičení se stává vyvolání pocitu tíhy a tepla záležitostí necelých dvou minut a zbývá čas k cvičení dalšímu.

Třetí cvičení: KLIDNÝDECH

Po navození relaxace, pocitu tíhy a tepla se cvičení soustředí na myšlenku “dech je zcela klidný”. Účelem tohoto cvičení je naučit se pozorovat svůj dech a při tom s ním nijak nemanipulovat, tedy neovlivňovat vlastní vůli ani rychlost dýchání ani jeho hloubku. V tomto je právě obtížnost tohoto cviku. Začneme-li věnovat pozornost nějaké automaticky probíhající činnosti našeho organismu, obvykle tento automatismus porušujeme, cvičením se máme naučit dech sledovat bez takového rušivého vlivu. Máme se poddat uklidňujícímu dojmu, kterým klidný dech působí. Aby se při nácviku zdůraznil automatický ráz cvičení, používá východoněmecký psychiatr D. Muller-Hegemann formulky: “es amet mich” tj. “dýchá mě to”. Formulka “dýchám klidně” by mohla svádět některé lidi k tomu, aby s dechem záměrně něco prováděli, zrychlovali nebo zpomalovali jej apod. Cvičení lze tedy považovat za úspešne zvládnuté tehdy, když člověk při soustřední na svůj dech dokáže vnímat jeho rytmičnost, pravidelnost a automatičnost, aniž by jakkoliv do průběhu tohoto děje zasahoval, a přitom si současně uvědomoval, jak je dech klidný.

Čtvrté cvičení: SRDCE

Cílem tohoto cvičení je naučit se pociťovat klidný tep srdce v srdeční krajině. Lidé si své srdce uvědomují tehdy, když jsou rozčílení, udýchání, tedy když srdce pracuje na “vyšší obrátky”.

Leží-li v klidu, tep srdce obvykle nevnímají. Na počátku tohoto cvičení se osvědčuje přiložení pravé ruky na srdeční krajinu (oblast pod levým prsem, čtvrté až páté mezižebří) a přímé nahmátnutí tepu srdce. Tím se sice v pravé ruce porušuje relaxace, manévr je však pouze dočasnou pomůcku k tomu, aby byl zážitek srdce vůbec objeven. Když tep srdce cvičící nahmatá, soustřeďuje se na myšlenku “srdce tluče klidně a silně”. Poddává se této pravidelnosti, vnímá ji, prožívá ji. Postupně se učí pociťovat klidný rytmus svého srdce bez přikládání ruky. Má ovšem věnovat pozornost srdečnímu tepu pouze v srdeční krajině a ne jinde (např. v krčních tepnách apod.). Dochází zde k oboustrannému vzájemnému ovlivňování: klidný rytmus srdce má vliv na klid duševní a duševní klid v souvislosti s relaxací má vliv na klidnou a pravidelnou činnost srdce.

Formulka pro tuto část cvičení by mohla být puls je klidný a pravidelný.

Páté cvičení: TEPLO V BŘIŠE

Cílem tohoto cvičení je uvolnění a zharmonizování činnosti vnitřních orgánů v dutině břišní. Cvičící se koncentruje na tuto oblast s myšlenkou **“do oblasti břicha proudí teplo”.** Často i zde pomáhá představa jako by se při výdechu teplo rozlévalo od hrudníků dolů a postupně prohřívalo celou oblast zevně i uvnitř.

Šesté cvičení: CHLAD NA ČELE

Posledním cvičením je koncentrace na oblast čela s formulkou: “čelo je příjemně chladné”. V kontrastu s prohřátým tělem si cvičící představuje na čele příjemný chlad. Může si také vypomoci s představou proudícího vzduchu, chladného doteku nebo si prostě v klidu mechanicky opakuje uvedenou formulku.

Průběh nácviku

Nácvik každého jednotlivého cvičení trvá obvykle 14 dnů. Pro zvládnutí všech šesti cvičení se tedy počítá se třemi měsíci při provádění 3x denně po pěti minutách. Nedoporučuje se provádět s vnitřními orgány žádné svévolné manipulace a rovněž se nedoporučuje délku jednotlivých cvičení nadměrně prodlužovat.

Stálým pravidelným cvičením se objevování jednotlivých pocitů postupně urychluje.

Po dokonalém nácviku není již třeba opakovat formulky celé, stačí pouze vybavit si souhrnné představy
tedy:

“tíha”, “teplo”, “dech”, “srdce”, “teplo v břiše”, “chladné čelo”.

Po vyvolání těchto představ se má člověk nacházet v klidném relaxovaném stavu s uvolněnými údy a protepleným tělem, uklidněným dechem i tepem srdce a chladným čelem, nevzrušen, odolný, vyrovnaný a intenzivně odpočívající. Některým pocitům dává autor metody J. H. Schulz i symbolický význam: uvádí, že na konci cvičení má mít člověk: “vřelé srdce a chladnou hlavu”.

Individuální formulky

Po zvládnutí všech šesti standardních cvičení si může cvičící vytvářet formulky podle vlastní potřeby a jejich procvičování na standardní formulky navázat. Takové formulky mohou být zaměřeny **na odstraňování konkrétních obtíží nebo mohou napomáhat dosahování žádoucích vlastností.**

Formulka má být krátká, jasná a pokud možno v kladné formě. Tak např. při odstraňování strachu se obvykle nepoužívá formulace “nebojím se”, nýbrž “jsem odvážný”. Formulku je nutno si představovat a procvičovat stejným způsobem, jako formulky standardní.

Uveďme příklady formulek: člověk, který trpí trémou při vystoupení může procvičovat formulky:

“jsem zcela klidný při vystoupení”, “jsem si jist před lidmi”. Přitom je výhodné, když si představuje vždy příslušnou situaci a svoje vlastní jisté a klidné chování v ní. Člověk vznětlivý si může představovat “dovedu ovládat svoje jednání”, člověk se sníženým sebevědomím “jsem energický a rozhodný”.

Při odstraňování nevhodných návyků, zejména alkoholismu a kouření, se doporučuje vytvářet nejdříve lhostejný postoj k příslušné návykové činnosti, tedy používat např. formulky “cigarety mi jsou zcela lhostejné”, “alkohol je mi zcela lhostejný”. J. H. Schulz doporučuje též např. formulky “na každém okamžiku záleží”, “je mi zcela lhostejné, že jiní pijí alkohol” apod.

Využívá-li se AT k ovlivňování nespavosti, nedoporučují se formulky jako “chci usnout”, nebo “musím usnout”. Před spaním se provede normální cvičení, po němž následuje soustředění na formulku “jsem zcela klidný a odpočívám”.

Navozená relaxace se neruší obvyklým zacvičením rukama a otevíráním očí. V mysli se nechají probíhat různé příjemné a uklidňující vzpomínky (prázdninový pobyt v lese či u vody) a člověk setrvává v tomto stavu s vědomím, že odpočívá stejně dobře jako kdyby spal. Tento psychický stav usnadňuje nenásilný přechod do normálního spánku.

Závěrečné poznámky

Základní podmínkou k úspechu AT je pravidelný nácvik. Po dokonalém nácviku dostává pod svůj vliv řadu tělesných procesů, které normálně neovládá. Varujte se však před svévolným experimentováním. Při nácviku má být dodržen standardní postup, který je zaměřen na uklidnění a zharmonizování tělesných funkcí. Jednotlivá cvičení nemají trvat déle než pět minut - mimo cvičení před usnutím - mají být ukončena energickým odvoláním pocitu tíhy vnitřními příkazy “zhluboka nadechnout, zacvičit si rukama, otevřít oči,”

V případě , že by při nácviku některého cvičení docházelo opakovaně k nepříjemným pocitům nebo příznakům, doporučujeme od tohoto cvičení upustit. U zdravých lidí se AT může stát účinnou pomůckou k dosažení rychlého uklidnění, uvolnění, k zintenzivnění odpočinku, snižování citlivosti k bolesti, odstraňování nepříjemných tělesných příznaků, zvyšování

výkonnosti a odolnosti vůči nepříznivým vlivům tempa moderního života a k dosažení žádoucích vlastností. Může tak mít značný význam mentálně-hygienický.