

Autogenní trénink

Úvod:

Autorem autogenního tréninku je německý lékař Johann Heinrich Schultz (1884 – 1970), podle kterého se také často nazývá Schultzův autogenní trénink. Schultz používal při léčbě válečných veteránů hypnózu, při které ho zaujala jedna důležitá skutečnost. Pacienti často uváděli zlepšení, i když Schultz nepoužil žádné hypnotické sugesce. Podstatný tedy byl stav uvolnění navozený hypnózou. Dále pacienti často uváděli při uvolnění pocity příjemné tíže a tepla. Právě vyvolávání tíhy v různých částech těla se pak stalo jedním z východisek autogenního tréninku.

Klasické Schultzovo schéma předpokládá trojí krátké praktikování (asi pět minut) každý den po dobu tří měsíců. Výuka další formule se zařazuje až po té, co byla zvládnutá formule předchozí. V praxi se většina pracovišť spokojuje s kratším nácvikem a formule se často vyučují prakticky současně. Neúspěch při nácviku autogenního tréninku, bývá často působen jen nedostatkem času a trpělivosti.

Příprava a prostředí:

Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: Relaxaci je vhodné provádět vleže na zádech s horními končetinami podél těla.

Délka praktikování: Většinou 5 až 30 minut.

Postup cvičení:

V případě autogenního tréninku existuje více variant.

- Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.
- „Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „tíha“. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocit tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „teplo“. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pocit tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- „Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Pocit tíhy je dále vhodné zkombinovat s pocitem uvolnění jednotlivých částí těla.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít velký prospěch i člověk, který zvládne jen tyto první formule. Mnoho lidí si např. ani po dlouhém nácviku nevybaví chladné čelo nebo si neuvědomí tep. Důležitější než technická dokonalost je výsledný pocit uvolnění.

- „Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

- Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.
- „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
- Individuální formule (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10x.
- Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči. V případě využití relaxace k navození spánku ve stavu uvolnění setrvejte.

Mechanismus působení:

První formule tíhy vychází ze zkušeností hypnotizovaných osob, které popisovali během hypnotické relaxace ve svalech pocity tíže. Formule tepla na povrchu těla a formule tepla proudícího do břicha mají za cíl změnit krevní oběh (při relaxaci jsou prokrvovány více pokožka a útroby, při stresu se prokrvují více kosterní svaly). Na krevní oběh je také zaměřena formule chladného čela, protože se podle Schulze při stresu oblast hlavy překrvuje.

Autosugestivní formule:

Na závěr relaxace je možné zařadit individuální formule k překonání určitého zdravotního nebo psychologického problému, k posílení určité dobré vlastnosti apod.

1. Autosugesce jsou pozitivní, krátké a jednoznačné. Místo „zbytečně se nerozčiluji a krotím svůj hněv“ použijeme např. „Klid a rozvahu zachovávám vždy.“
2. Nejúčinnější je opakování před usnutím, po probuzení, na začátku a na konci relaxace.
3. Opakují se nejméně třikrát. (v autogenním tréninku 10x).
4. Účinek lze ještě zesílit pozitivní imaginací.
5. Je dobré dlouhodobě používat jednu autosugesci. Ke změně autosugesce dochází až po překonání problému nebo po zralé úvaze.

Schultz spolu se svým žákem Luthem uvádějí řadu zajímavých formulí k překonávání různých problémů:

- Nos je chladný. (Senná rýma)
- Hrdlo je chladné, hrud' je teplá. (Kašel)
- Hrdlo je chladné, hrud' je teplá, dýchá to, dýchá to klidně a pravidelně. (Astma)
- Čelo je příjemně chladné, hlava je jasná a lehká, srdce bije klidně a snadno. (Vysoký krevní tlak)
- Močový měchýř je teplý. (Noční pomočování)
- Pánev je teplá. (Gynekologické obtíže)
- Vyvolávání chladu na různých místech se používá proti svědění nebo k mírnění bolesti.

