

Autogenní trénink – stále aktuálnější tradice (nejen) při zvládnání stresu

Pavel Humpolíček

Psychologický ústav FFMU, Brno
hump@phil.muni.cz

Autogenní trénink (tzv. autogen) je celosvětově vysoce ceněnou relaxační metodou. Svou jednoduchostí a principiálním zaměřením je v dnešním stresem prosycené době velmi výtěžným postupem. Tradiční pojetí v aktuálním „kabátě“ může být cennou součástí „antistresové výbavy“ každého z nás...

Autogenic training is highly valued worldwide relaxation method. Its simplicity and principled focus are in 'stress-saturated today' very beneficial procedure. Traditional approach in the 'current coat' can be a valuable part of the "anti-stress equipment" of each of us ...

ÚVOD

Autogenní trénink (dále jako AT) sestavil německý lékař/neurolog [J. H. Schultz](#) na základě inspirace jógou ([Schultz, 1932, 1942](#)) a dalšími postupy ([autohypnóza](#), [Jacobsonova progresivní svalová relaxace](#), [ideomotorický fenomén](#) atp.).

TRADICE

Základní stupeň AT sestává z šesti postupných kroků (Míček 1986, s. 173):

- Pocit tíže
- Navození pocitu tepla
- Sledování dechu
- Pravidelný rytmus srdce
- Regulace břišních orgánů
- Zaměření na oblast hlavy

Součástí cvičení v základním stupni AT mohou být i individuální formulky užívané formou 'vnitřní řeči' v relaxovaném stavu – vycházející z principů autosugesce.

Vyšší stupeň AT pak pracuje především s imaginacemi (představami) – například barvy, předmětů, hodnot či prožitků.

Původní forma nácviku základního stupně (tedy podstatné části AT zaměřené na relaxaci) vycházela z rozčlenění na jednotlivé kroky a rozložení do 2-3 měsíců. Doporučováno je cvičení v rozsahu 10-15 minut, 2-3krát denně. Již Schultz nicméně upozorňuje, že se při cvičení řídí pokrokem jednotlivého cvičícího a účinný rozsah se tak pohybuje od 1 do 30 minut denně.

Doporučuje se cvičení provádět se zavřenýma očima v některé z relaxačních poloh (vleže či vsedě).

A DNEŠEK

Terapeutická zkušenost i moderní výzkumy (viz [zde](#) či [zde](#)) potvrzují původní koncepci AT jako nosnou a komplexně přínosnou (v rovině [bio-psycho-sociálního modelu](#)).

Nácvik AT je sice vhodnější a efektivnější (účinnější i rychlejší) uskutečnit pod dohledem odborníka vycvičeného v psychoterapii, nicméně AT je natolik bezpečnou formou relaxace, že i samostatný nácvik je možný.

Pod terapeutickým vedením se lze vyvarovat řady chyb a slepých uliček, ne vždy je však člověk ochoten terapii aktivně vyhledat a spoléhá sám na sebe... a bohužel i někteří z lékařů či psychologů tento postup neznají či nemají ve svém "repertoáru".

Osobní poznámka:

Efektivitu AT shledávám v posledních několika letech (zřejmě i vlivem socio-ekonomické krize) zejména v intervencích s lidmi zažívajícími úzkostné stavy či s lidmi trpícími poruchami spánku. Podpurný účinek AT však využívám i v řadě dalších oblastí – psychosomaticky podmíněné potíže, fobické stavy, OCD... či při seberozvojovém zadání ze strany pacienta/klienta.

Zejména u poruch spánku a úzkostných stavů je jakákoli nefarmakologická možnost zmírnění potíží vysoce žádána – nejen pacienty ale i lékaři.

PRŮBĚH CVIČENÍ:

Symbolickými cíli AT jsou „**hřejivé srdce**“ (plné síly, „ohně“, vitality, zdravých emocí) a „**chladná hlava**“ (jasně a racionálně uvažující, přijímající jak věci intuitivní, tak intelektuální).

Reálnými cíli pak jsou **posílení** (a) **imunity** (trávicí systém) a (b) přirozených **homeostatických funkcí organismu** (vylučování/vyměšování dutými orgány, kůží či dechem; lymfatickým a cévním systémem apod.).

Principy, jichž moderní pojetí autogenního tréninku využívá, zůstávají stejné. Pacient **pracuje** s tíhou (**uvolněním svalů**), **teplem a celkovým zklidněním organismu**. Nácvik však nebývá tak monotónní a rigorózní, jako tomu bylo před 90 lety. Terapeut s klientem více spolupracuje a hledá možnosti „vyladění“ tradiční techniky tak, aby co nejlépe „sedla“ danému cvičícímu.

Tab. 1: Přehled postupu nácviku AT

Cílový stav	Tradiční pojetí	Varianty subj. vnímání cílového stavu	Podpurné autosugesce - tradiční	Další podpurné autosugesce	Povinnost cvičení pro efektivní nácvik
Uvolnění svalů	Pocit tíhy	Tíha Lehkost Ztráta vnímání těla/končetin	tělo je těžké; příjemný pocit tíhy v celém těle; tělo jako z kamene, jako z kovu, olova	svaly jsou uvolněné; relaxuju; vlna uvolnění ve vazbě na výdech; prožitek kontaktu těla s podložkou ...	Nutné, povinné

Prohřátí těla od ramen k dlaním a chodidlům	Pocit tepla	Horko Tepl Teplný komfort (tedy např. v horkém létě i ochlazení)	tělo je teplé; příjemný, hřejivý pocit tepla v celém těle	jakoby na tělo svítilo slunce, jako bylo ponořeno v příjemné vlažné lázni ...	Teplný komfort je nutný/povinný; u pacientů s kardiovaskulárními potížemi (zejm. hypertenze) vnímání teplé pohody bez posilování pocitu tepla
Klidný dech	Autonomní dýchání	Prožitek dechu bez vědomé kontroly dýchání	dech je klidný, hluboký, pravidelný; dýchá se mi	dýchá mi to	Nepovinné Citlivé osoby může zúzkostňovat
Klidný tep	Pravidelný rytmus srdce	Pozorování tepu srdce	tep je klidný, silný, pravidelný	srdce tepe klidně, pravidelně	Nepovinné Citlivé osoby může zúzkostňovat
Tepl v břiše	Tepl v oblasti solar plexus	Tepl uvnitř břicha (v průsečíku os mezi žaludkem a pávní, L a P stranou břicha a pupkem a páteří)	břicho je teplé; příjemný, hřejivý pocit tepla v břiše; jakoby na břiše ležel termofon; na břicho svítí slunce; břicho teplem proudí	pocit po vypití teplého nápoje (čaj), sněžení teplé polévky; žluto- oranžová barva v oblasti břicha ...	Povinné, velmi významné pro imunitu (oblast střev) a posílení aktivního kontaktu mezi tělem a myslí (psychosomatika, anxieta)
Chladné čelo	Chlad na čele	Chlad na čele	čelo je chladné, chladiivé; příjemný pocit chladu na čele; jako by člověk stál u okna a příjemný chladiivý vánek ovíval jeho/její čelo	čelo modré, bledě či tyrkysově modré; krůpěje rosy na čele	Nepovinné, doporučené napomáhá aktivní koncentraci pozornosti; pocit příjemného chladu (nikoli „mrazu“)
Probouzení	Reaktivace těla i myslí	Návrat do plně bdělého stavu	uvědomíme si, že všechny ostatní pocity zmizí a do bdělého stavu přetrvá pouze pocit klidu, pohody a ‘vitality’ v celém těle	zhluboka se nadechneme do břicha; s výdechem pak pohneme prsty na rukou, prsty na nohou, otevřeme pomalu oči, protáhneme se a uvědomíme si nejbližší cíle, potřeby ¹	Vhodné, doporučené způsob probouzení „kotví“ v myslí účinek AT a posiluje efektivitu užitých autosugescí

Způsob nácviiku je z dnešního pohledu rovněž možné drobně „odladit“.

¹ Tato formulace může být libovolně, individuálně změněna, je však dobré zachovávat tuto svou formulaci konstantní, naučenou opakovaným cvičením (jako kteroukoli jinou sugesci) a časem je možno k ní dodávat aktuálně potřebné individuální formulky. Tento postup je možno užívat pro probouzení z libovolného stavu uvolnění, relaxace.

Vysoce efektivní je například tento postup v čase (zejm. u těch, kteří volí AT jako součást seberozvojových postupů):

Čas	Denní doba	Délka cvičení	Popis cvičení
1. týden	večer – před spaním – pravidelně ² „když uléhám do postele se záměrem usnout“	několik sekund až +/- 5 minut	vnímání těla při usínání, mapování mysli při usínání; hledání přirozených mechanismů, díky nimž tělo relaxuje
2. týden	večer – před spaním	2 až +/- 10 minut ³	cílené uvolňování svalů (končetin, trupu, krku a hlavy /včetně svalů skalpu, očí, jazyka či mimických-lícních a žvýkacích svalů/) + vnímání tepla v končetinách
3. a 4. týden	večer – před spaním	2 až +/- 7 minut	k předchozímu přidat vnímání tepla v oblasti břicha, příp. chladné čelo a celkové uvědomění si pocitu klidu a pohody (zejm. v těle/svalech)
5. a 6. týden	večer – před spaním	30s až +/- 5 minut	užívat si relaxovaný stav pohody; začít pracovat s vhodnými autosugescemi (v závěru cvičení, 1-3 krátké formulky)
5. a 6. týden	2-3krát průběhu aktivní části dne	30s až 3 minuty	přerušit činnost (zejm. ve chvíli, kdy začíná přirozeně 'váznout výkonnost') a na chvíli zavřít oči s uvědomováním si obdobných pocitů, jako při večerním cvičení; možno pracovat i s formulkami
od 6. týdne	dle potřeby, pocitu	dle potřeby, pocitu	volit takovou formu cvičení, která nejlépe koresponduje s aktuální potřebou/pocitem člověka

Oproti tradičnímu pojetí je dnes již kladen **větší důraz na kvalitu („dobrý pocit“)** v průběhu cvičení a nižší důraz na důsledné dodržování nácvikové rutiny.

Je jistě vhodné si časem vytvořit určitá **‘cvičební schémata’** (ustálené způsoby aplikace AT), nicméně jejich aplikaci lze průběžně přizpůsobovat podmínkám (věku, denní době, stresové zátěži apod.).

Lidské tělo totiž pracuje v řadě ohledů rychleji a efektivněji, než jsme ochotni si připustit. Převážná část procesů probíhá neuvědomovaně (tedy bez vědomé volní kontroly), a přesto vysoce efektivně.

Zaměříme-li se na prevenci (somatických/chronických nemocí, důsledků stresu, kolapsových stavů atd.), **můžeme se v řadě ohledů „pouze“ spolehnout na přirozenou potřebu lidského organismu směřovat ke „zdraví a pocitu pohody“** – a pak stačí pouze **těmto procesům „nepřekážet“** vědomou snahou o ještě vyšší pocit zdraví, štěstí a pohody...

² Pravidelnost cvičení nemusí být nutně dána přesným časovým ukazatelem (22:00), ale může být vázána na jiné činnosti („vždy, když uléhám do postele se záměrem usnout“).

³ Celková délka je přibližná (+/- 10 minut) – podstatné je, aby cvičícího cvičení bavilo. Výkonové hledisko (včetně „hlídání čas“) je překážkou v efektivitě nácviku.

SOUVISLOSTI A PŘESAHY

Pro zájemce o hlubší pochopení podstaty drobných změn v dnešní aplikaci oproti tradičnímu pojetí nácviku AT lze doporučit například tyto oblasti:

- [Teorie motivace](#)
- [Teorie biologických/somatických markerů](#) (viz také)
- Tzv. „[Placebo efekt](#)“
- [Neuroplasticita](#) – a její základní princip „[use it or lose it](#)“ (viz také)
- příp. i kvalitní zdroje z oblasti [hypnoterapie](#) či [využívání imaginací](#) v terapeutické praxi
- a další ...⁴

ZÁVĚR

Pokud tento text přispěje k čtenářově chuti aktivně se podílet na svém psycho-somatickém zdraví, splnil svůj účel...

S přáním stálého zdraví a vytrvalé pohody všem (a zejména čtenářům PsychoLogOn.cz),
Pavel Humpolíček.

Zdroje

1. **Beran, J. (2010).** *Lékařská psychologie v praxi.* Praha: Grada. (viz také [online](#))
2. **Doidge, N. (2012).** *Váš mozek se dokáže změnit.* Brno: CPress. (recenze viz [online \(pdf\)](#))
3. **Kratochvíl, S. (2012).** *Základy psychoterapie.* Praha: Portál. (viz také [online](#))
4. **Míček, L. (1986).** *Duševní hygiena.* Praha: SPN.
5. **Schultz, J.H. (1942).** *Das autogene Training (konzentrativ Selbstentspannung). Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung.* Leipzig: Thieme.
6. **Stetter, F., Kupper, S. (2002).** *Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies.* *Applied Psychophysiology and Biofeedback, Volume 27, Issue 1, pp 45-98.* (viz také [online](#))

Internetové zdroje - citováno 6.12.2012

1. http://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training
2. http://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Johannes_Heinrich_Schultz
4. <http://www.autogenic-therapy.org.uk/autogenic-training/about-at/>
5. <http://www.pvsps.cz/data/document/20100503/spmgr-materialy-vybranepmetody-progresivnirelaxace.pdf>
6. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/ideomotor+phenomenon>
7. http://www.grada.cz/klinicka-hypnoza_5267/kniha/katalog/
8. http://www.grada.cz/experimentalni-hypnoza_6463/kniha/katalog/
9. <http://www.cskip.cz/kip.php?lang=1>
10. <http://www.cerebrum2007.cz/>

Citace článku:

Humpolíček, P. (2012). Autogenní trénink – stále aktuálnější tradice (nejen) při zvládání stresu. *PsychoLogOn* [online]. 1 (1), s.1-5. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://psychologon.cz/data/pdf/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu.pdf>>. ISSN 1805-7160.

⁴ Některým z výše naznačených oblastí se budou věnovat mé další články na PsychoLogOn.cz a budou i součástí mezinárodní konference Psychologického ústavu FF MU zaměřené na pozitivní psychologii (viz <http://www.cppc2013.eu>).