

„Návod ke cvičení autogenního tréninku“ se v praxi více než čtyřicetiletého autogenního tréninku osvědčil, takže nebylo důvodu k větším změnám. Protože však zájem dalších lékařských i nelékařských kruhů o tento postup neustále vzrůstá, je pro politováníhodné příhody třeba *naléhavě varovat před jeho zneužíváním*. Tohoto „Návodu ke cvičení“, stejně jako gramofonové desky *Dr. Staevena*, lze jako pomůcky při cvičení použít jen pod vedením odborného lékaře. Kdybychom ho dali pacientovi nebo jakémkoliv osobě, aby ho vyzkoušela sama na sobě, vedlo by to nejen ke zklamání, což je každému znalo samozřejmě, nýbrž často i k funkčním poruchám, jež mohou být velmi vážné. Vedení autogenního tréninku má převzít jen lékař vyskolený v příslušných kurzech; důkladná znalost obsáhlého díla, které vyšlo ve stejném nakladatelství (Das autogene Training, II., rozšířené a zdokonalené vydání, 1964), je pro něho samozřejmým předpokladem. Tato metoda přináší tolik neobvyklých technických požadavků a individuálních reakcí, že *jez* dodržování těchto podmínek může zaručit její účinnost.

Zvláště je třeba upozornit na formu prvního cvičení (str. 12), aby si pacient „nenamuloval klid“ bez rozhodujícího „přepojení organismu“.

Nechť tedy tento „Návod ke cvičení“ v mezích zde naznačených i nadále plní úkoly, ke kterým je určen.

Podzim 1964

I, Berlin 19, Charlottenburg 9  
Bayernallee 17

J. H. Schultz

Autogenní trénink znamená cvičení vlastního Já (řecké auto — sám, genos — počátek, původ, rod). Vychází ze *základního zákona*, že člověk zde na tomto světě neexistuje ve dvou oddělených částech, „pozemském těle“ a „nadpозemské duši“, ale že je *jednotou živou bytostí, odúševnělým organismem*. Tento zákon platí jen pro skutečnosti tohoto světa; s posledními věmi člověka, s náboženstvím, nesmrtností atd. nemá nic společného; bylo by pošetilé se obávat, že poznání skutečnosti o jednotě těla a duše by mohlo uskodit náboženství, právě tak jako by bylo dětské, kdyby se zbožný křesťan obával, že obětavý misionář bude připraven o věčný život, sežere-li ho dravá zvěř. Pro realitu tohoto světa je závazný základní zákon: nepije tělo a neopjíjí se duše, ale pije a do opojení se dostává živý člověk.

Proto je celkové chování organismu třeba ovlivnit *duševním cvičením* všeho druhu; „duše působí na tělo“; člověk s klíovou páteří se může vytvářet cvičením narovnat; člověk, který své hlasové orgány cvičením naučí uvolněné a uspořádané pracovat, získá hlas pěvce; člověk, jehož vnitřní „léhesné i duševní“ napětí se projevuje bušením srdce („srdeční neurosa“), se může hypnotickým nebo jiným „duševním“ působením uzdravit, nemocný tlapčí průduškovým astmatem, tj. křečovitým stahem průdušinek, se může pomocí téhož prostředku své choroby zbavit. Takového léčebné duševní ošetření se nazývá *psychoterapie* a autogenní trénink patří k jejím metodám.

Autogenní trénink vznikl na základě starých a spolehlivých lékařských zkušeností s *hypnosou* (léčení spánkem). Hypnosa je klidový stav podobající se spánku, který lze čisté duševním ovlivněním vyvolat u zdravých lidí vždy, u nervosních s jistými obtížemi. U choromyslných se hypnosu podaří vyvolat jen výjimečně. V hlubší hypnose se dospívá ke snověmu, námesičnému stavu. Hypnosy lehkého a středního stupně jsou jen příjemnými klidovými stavy, v nichž vnitřní život (fantasie, pocity atd.) jsou obzvlášť bdělé a živé, zatímco na vnější svět se nebere zřetel a tento svět dokonce často mizí. Podle základního zákona jednoty života jsou proto události v hypnose zvláště „účinné“; jestliže se např. hypnotizovanému řekne: „Stojíte na prudkém slunci“, zčervěná

mu oblíbenější a často se i začne potit; někdy se zázitek dokonce podaří natolik vystupňovat, že na základě neobyčejně intenzivní představy popáleniny kůže vznikne opravdu puchýř po spálení, jako u *Terezie Neumannové* z Komnensreuthu. Příkazy přijaté v hypnóze se později realizují, i když neexistuje žádná vědomá vzpomínka na události v hypnóze (,posthypnotická sugesce“ L. příkaz“). Stupňování zážitku v hypnóze zvyšuje vzpomínku na to, co člověk dříve prožil nebo co se naučil, udaje hypnotizovaných osob však je nezbytně důkladně přezkoušet, samy o sobě nejsou spolehlivé. Čistá hypnóza bez působení zvlášť je blahodárná, zotavující a uklidňující stav vnitřního soustředění. Odvrátit od vnějších dojmů může být vystupňován tak, že v čisté hypnóze už byly úplné bezbolestně provedeny stovky porodů a velkých operací.\*)

Ani při hypnóze nelze člověka rozdělovat na dvě části, „tělesnou“ a „duševní“; nýbrž je nutno pochopit, že hypnóza, stejně jako noční spánek, únava, hovor atd., představuje činnost nebo postoj celého živého člověka; proto člověk v klidné hypnóze rovněž pocítuje významnou změnu svého „těla“: pozoruje při hypnotizování charakteristický a zvláštní pocit „tíže“ a „tepla“. Pocit tíže vzniká tehdy, když dojde k uvolnění svalů (masa), které tíže jinak svým napětím drží; pocit tepla vzniká tehdy, když se otevřou krevní cévy a propouštějí více krve. Při přechodu do hypnózy je tedy, stejně jako při nočním spánku, nejdůležitější uvolnit přiměřeným návratem soustředění zvlášť svaly a krevní cévy. Autogenní trénink jakožto soustředěné sebeuvolnění poskytuje možnost dosáhnout bez působení druhé osoby blahodárného klidového stavu podobajícího se spánku, „pohroužit se“ automaticky do uspořádaného cvičení, aby bylo v daných mezích využito sil vnitřního světa (*autohypnóza*).

Každé cvičení, ať už při sportu, gymnastice, branné službě atd., má dva základní cíle:

1. zvyšovat životní energii,
2. odstraňovat chyby.

Totéž platí pro autogenní trénink; může posilovat to, co je zdravé, zvyšovat výkon, pomáhat k sebeovládání, zotavování atd., nebo zmirňovat, popř. odstraňovat to, co je nezdravé, stejně jako se vnější pohybová gymnastika pokouší utužovat zdraví („fyskultura“) a uzdravovat nemocné (nápravný tělocvik).

\*) Podrobněji viz např. *E. Trömmel*, *Hypnose und Suggestion* (Treibner, Leipzig), *K. Schmitz*, *Was ist Hypnose* (Lehmann, München, 1950) nebo v učebnicích psychoterapie, např. „*Seelische Krankenbehandlung*“ (VIII., G. Fischer Verlag, Stuttgart 1963).

„Uvolnění“ není v autogenním tréninku jenom prostředek a cesta ke kontemplačnímu klidu, ale hodnota sama o sobě. Vše zdravé a živé se pohybuje mezi póly napětí a uvolnění; zdravé zvíře v nečinnosti spí! Dnešní člověk potřebuje v nejvyšší míře vzrušující výkony a vzrušující sebeovládání, proto snadno „kornatí“, takže procesy v podstatě mechanické, jako dýchání, trávení, apod., často trpí, o životním pocitu a vyšším duševním životě už vůbec nemluvě. Autogenní trénink vyžaduje sice bezpodmínečné a vytrvalé nasazení vnitřního soustředění, nepoužívá však uvědomělé vůle pracující s aktivním napětím, nýbrž „vnitřního oddání se *uvolněným předstávám*“. Tak může člověk večer usnout jen tehdy, když se spánku „oddá“, a ne když „chce“ stůj co stůj usnout, čímž se právě udržuje v bdělém stavu. Jednotlivá cvičení jsou uspořádána tak, že se začíná s nejjednodušším a nejméně náročným; s přibývajícím cvičením a kombinací jejich různých částí se dosáhne stavu podobného tomu, jaký cítí člověk, který leží v příjemné teplé lázni s příjemně chlazenou hlavou; jednotlivým cvičením bychom se měli oddávat tak, jako bychom se pasívně uvolněně oddávali podobným pocitům a jako by nás taková uklidňující koupel uspávala místo prášků pro spaní.

*Cílem soustředěného sebeuvolněného autogenního tréninku je tedy to, aby se člověk přesně předepsanými cvičeními stále více vnitřně uvolňoval a ponořoval do sebe a aby dosáhl z nitra vycházející přestavby celého organismu, která umožňuje posílit to, co je zdravé, a zmírnit nebo odstranit to, co je nezdravé.*

*Čeho je při tom možno dosáhnout? Všeho toho, čeho lze dosáhnout při uvolnění a kontemplaci, jak dokázala vědecká lékařská hypnóza. Je to:*

1. *Zotavení.*
2. *Uklidnění,* a to nikoliv křečovitým vynaložením všech sil, nýbrž vnitřním uvolněním. Zloba, prehlivost, strach — zkrátka rušivá hnutí myslí jsou tak mocná jen proto, že narušují celý organismus.

*1. předběžný pokus:* Umyslně třese se nejrychleji jednou rukou a nahmatáme předloktí blízko lokte v místech, kde je nejsilnější, kde je nejvíce masa (svalů); paže je tvrdá jako kámen; necháme ruku volně viset; nyní ji nemůžeme roztáhnout, je měkká, protože její svaly jsou uvolněny.

Jestliže si uvědomíme, že pocity strachu jsou doprovázeny chvěním, že chvění, jak ukazuje ztvrdlá paže, znamená napětí, pak je zřejmé, že se strach zmenší, když se člověk „uvolní“; také německé výrazy Angst (strach) — Enge (těsnost, tíseň) zdůrazňují křečovitě svírání. Jestliže člověk ovládá soustředěné sebeuvolnění, může se

v okamžiku strachu sám vnitřně uvolnit. Všeovládající pocit strachu, který se organismu bouřlivě zmocňuje, se mění v slabou úzkostnou myšlenku, s níž je možno se vypořádat; *resonanční vlnám afektu*, hnutí myslí, vede k uklidnění. V tomto smyslu autogenní trénink umožňuje přirozeným způsobem usínání.

3. *Samoregulace* jinak „bezděčných“ tělesných funkcí, jako např. krevního oběhu.

4. *Zvyšování výkonnosti*, např. paměti.

5. *Odstranění bolesti*, nikoliv potlačení projevu bolesti, nýbrž její úplné vymizení nebo takový stav, že se vůbec neobjeví.

6. *Sébestvěření* pomocí předsevzetí pojatých v pohroužení, které, stejně jako výše zmíněné posthypnotické sugesce, působí automaticky.

7. *Sébestrika a sebekontrola* pomocí vnitřního pohledu při pohroužení.

## B. Jednotlivá cvičení

2. *předběžný pokus*: Bacon uvedl r. 1826 tento pokus: Opřeli se oběma lokty o stůl a držíme-li konečky ukazováčků nit dlouhou asi 30 cm, na jejímž spodním konci visí těžký předmět, např. prsten, vykoná toto „kyvadlo“ každý pohyb, na který se duševně soustředíme. Jestliže např. pod prsten položíme hodinky a pozorujeme na jejich ciferníku směr VI—XII, začne se kyvadlo „samo od sebe“ pohybovat v myšleném směru. Uděláme-li pro srovnání stejný pohyb úmyslně, máme docela jiný pocit, uvědomujeme si svou činnost (že se „napínáme“).

Myšlenka, které se držíme sdostatek pevně, tj. „soustředění“, má tedy vliv na znatelný pohyb, o kterém nic nevíme; je to pohyb *neuvědomělý* nebo *bezděčný*. Zkušenost ukazuje, že tomu tak je u každého normálního člověka. Ne že by tedy „duše“ myslela a „tělo“ bylo v klidu, nýbrž celý člověk ve své obrazotvornosti „prožívá“ pohyb, který kyvadlo viditelně koná. Jednoduchý malý pokus také ukazuje, jak cvičit. Mají-li např. svaly paže být uvolněny soustředěním, je pomoci soustředění třeba vnitřně prožít jen stav uvolnění. Uvolnění svalů se projevuje jako pocit tíže. Při autogenním tréninku se soustředíme jen duševně. Podobně jako tomu je s pohybem kyvadla, vzniká v normálním případě pocit, že „paže je těžká“, a — jak ukazuje lékařské pozorování — uvolňují se svaly.

Tato cvičení jsou samozřejmě proveditelná a účinná jen tehdy, když se adept obrátí úplně „do sebe“, a proto je každý hovor při cvičení porušením základního autogenního principu. Jestliže lékař během cvičení k pacientovi hovoří nebo pouští desku či magnetofonovou pásku, nemůže už adept v pravém smyslu samostatně autogenně cvičit, nýbrž podléhá lehké hypnose starého stylu.

*Autogenní cvičení vyžaduje úplné mlčení.*

Na základě této zásady se v autogenním tréninku vypracovává soustředěné uvolnění v šesti „oblastech“.

1. svalstvo
2. cévy
3. srdce
4. dýchání
5. tělesné orgány
6. hlava

Je nesprávné cvičit celý organismus najednou, neboť pak je třeba soustředovat se na příliš velkou oblast. Cvičení má začít paží, u praváka pravou, u leváka levou. Při cvičení je žádoucí zaujmout pohodlnou polohu vsedě nebo vleže, být v klidné, chladné, temnější místnosti. Lokty dobře podepřeny paží mají být poněkud ohnuty. Celkové držení musí být úplně pohodlné, neboť jinak vzniká z mechanických důvodů napětí, které může cvičení znemožnit.

Je-li paže cvičena pravidelně, přechází působení, např. pocit tíže při uvolnění svalů, *samovolně* do jiných oblastí, neboť nervový systém spojuje své jednotlivé součásti. Každé cvičení se provádí u jedné paže tak dlouho, dokud se *samovolně* (samo sebou) nerozšíří („*rejuvenácké*“) na tři ostatní končetiny. Ten, kdo na začátku cvičení cvičí jednotlivé paže střídavě nebo kdo záměrně zároveň cvičí ostatní končetiny, nedosáhne nikdy dobrých výsledků. Naprosté soustředění musí napřed do určité míry vzniknout u jedné paži a pak teprve uvolněně přecházet na další končetiny, má-li se dosáhnout dobrých výsledků. Skutečnou jistotu a zběhlou ziská a úspěch bude mít jen ten, kdo cvičí velmi přesně.

## 1. cvičení: Cvičení tíže (uvolnění svalstva)

Pokud jde o samo soustředěné uvolňování, lze vycházet z nejnámitejších tělesných oblastí a tělesných funkcí, např. z dýchání. *Autogenní trénink vychází z pohybových svalů*, neboť je člověk umí nejnázce ovládat, sám jimi nejčastěji disponuje; kromě toho ukazuje zkušenosti z hypnózy, že právě *uvolnění svalů* se projevuje zvlášť rychle a zřetelně. Pociťuje se jako *tíže údů* a je známa každému člověku, který při večerním spánku „uvolňuje údý“. Každé zaměření na život a na vnější svět je spojeno s napětím svalů; pozorování, hovor, uchopování spočívá v pohybu svalů; živé očekávání je proto právem označováno jako „napětí“, neboť všechny svaly jsou při něm „napjaty“; také usilovné přemýšlení se u mnohých lidí projevuje navenek, protože přitom krabatí čelo. Každé chtění, dokonce již živé pomýšlení na nějaký pohyb vyvolává v pohybových svalech napětí. Proto se ve „vzprámeném postoji“ cítíme jinak než v ochablé, uvolněné poloze.

Pro první cvičení je nevhodnější zaujmout *polohu vsedě*; velmi vhodná je lenoška s vysokým opěradlem, o které se může opřít hlava, a s měkkými postranními opěradly, na nichž nenuceně a bezděčně spočívají předloktí. Loket je napůl nakloněn až do pravého úhlu, neboť napínací a ohýbací svaly v paži tak jsou v rovnováze. U nemoocných s paží ochrnutou následkem mozkové mrtvice

se s tímto držním paže často setkáváme; zde je to výraz mechanické rovnováhy svalů. Celá záda mají být pohodlně opřena, stejně jako záhlaví. Malé polštáře nám pomohou dosáhnout nenucené polohy.

Nohy spočívají chodidly na podlaze, jsou blízko u sebe, kolena mají směřovat ven, čímž se zabrání mechanickému napětí ve stehnu. Většina lidí má sklon svírat kolena i vsedě, a udržovat tak nohy v (bezdělném) svalovém napětí.

Není-li k dispozici lenoška, je třeba cvičit *vleže*, v pohodlné poloze na zádech, s pečlivě podepřenou šíjí. Paže leží podél těla s lehce ohnutým loktem, dlaněmi dospod. Špičky nohou mají volně směřovat směrem ven.

Nelze-li pohodlně sedět ani ležet, je možno cvičit v další, třetí poloze. Sedneme si rovně na lavici nebo na stoličku bez opěradla nebo dopředu na židli, takže mezi opěradlem a zády je větší mezera. Pak se při sezení vertikálně schoulíme do sebe, přičemž paže visí podél těla a hlavu držíme visle nad lýžďemi, nesmi nikdy klesnout dopředu nad stehna. Žáda se docela zkrví, hlava visí vpředu dolů. Přitom však nesmíme být v předklonu, ale trup musí klesnout do sebe ve vsilí poloze. Jestliže v této poloze přestaneme jakkoli napínat svaly, udržuje nás pouze kostra, zvl. páteř, její klouby a vazivo, „visíme“ ve svém aparátu z kostí a kloubů bez jakékoli svalové práce. Nyní se paže volně, houpavě pohybují a položí se na široce rozkročená stehna tak, že předloktí blízko lokte je podpíráno stehnem. Paže pak jsou opět přeepsaným způsobem ohnuty, tělo „visí“ bez jakékoli svalové práce ve svých kostech („*dročkářova poloha*“).

Tyto polohy musí být před cvičením kontrolovány lékařem. V jedné z nich tedy začíná *první cvičení*. Aby vnitřní soustředění bylo usnadněno, zavře pokusná osoba oči a pokud možno živě si představuje, aniž by se přitom jakkoli pohybovala, hovořila nebo cokoliv dělala.

1. „*Pravá (levá) paže je zcela těžká*“ (*první cvičení vzorec*), *asi šestkrát*.

2. „*Jsem naprosto klidný*“ (*zaměření celé práce*), *jen jednou a pak pokračovat stále dál střídavě 1 a 2.*

V normálním případě se brzy ukáže zřetelný pocit tíže, nejčastěji v loketní a předloketní oblasti.

Po 1/2 až 1 minutě nastává „*návrat do původního stavu*“, který nyní musí být procvičován přesně tímž způsobem, aby celý proces

probíhal stále automatictější. Návrat do původního stavu má vždy probíhat takto:

1. *Paži energicky, „vojenským“ trhnutím několikrát pokrčíme a napneme,*
2. *hlavou viděkneme a vydechujeme,*
3. *otevřeme oči.*

Jako krátký vzorový rozkaz možno použít:

1. *Napnout paži!*
2. *Zhluboka dýchat!*
3. *Otevřít oči!*

Jen tehdy, je-li uvolnění provedeno přesně, pečlivě a s vytrvalostí a je-li důsledně proveden „návrat do původního stavu“, lze vypracovat spolehlivou techniku. Představme si, že bychom na dítě mluvili každý den jiným jazykem. Nikdy by se nenaucilo ani jednomu. Autogenní trénink však je účinný jen tehdy, zvládneme-li jeho techniku. Stejně musí pokusná osoba v průběhu cvičení pečlivě dbát i na jeho dobu. Prvních 8 až 14 dní se má cvičná seance provádět jen dvakrát až třikrát denně. Při každé seanci je možno cvičit napřed dvakrát *po 1/2 až 1 minutě*, později tak dlouho, dokud je tento stav příjemný. Jestliže se jednotlivé cvičení na začátku prodlouží, dochází u většiny pokusných osob, poněvadž to „*chce*“ dělat „příliš dobře“, k podvědomému napětí. Pokusná osoba však pozoruje, že tíže svalů, místo aby byla čím dál intenzivnější, víc a více mizí.

3. *především pokus*: Uvolněnou paži pohodlně položíme; počítáme ji jako číslou a těžkou; napneme paži k uchopení; pocit paže zmizí. Po 4 až 6 dnech cvičení je pocit tíže v cvičné paži stále zřetelnější a objevuje se vždy rychleji. Zároveň je také citelný v jiných údech, nejčastěji nejdrívě v druhé paži. Jsou-li pocity tíže zřetelné v obou pažích, uvedou se obě paže na konci cvičení do původního stavu, tzn. že jsou opět aktivně napjaty:

1. *Napnout paže!*
2. *Zhluboka dýchat!*
3. *Otevřít oči!*

Nohy není třeba zvláště vracet do původního stavu, neboť pracují automatictější. Zpravidla za 10 až 14 dní pokročí cvičení tak, že se paže a nohy v jediném okamžiku vnitřního soustředění uvolní tak, že jsou „těžké jako olovo“. Nyní je v normálním případě možno dobu cvičení libovolně prodloužit. Na první cvičení pak naváže

## 2. cvičení: Pocit tepla (uvolnění cév)

Na svalových cvičeních není nic překvapujícího, neboť laik považuje svaly za „ovladatelné vřít“. Že je soustředěním možno cvičit cévy, zdá se již být pozoruhodnější. Ale všechna hnutí myslí souvisěji s pohyby cév (zčervenání, zblednutí); cévy „ovítime“ otužováním ve sluneční a vodní lázni, jsme tedy i zde na pevné zemi. Schopnost cvičit cévy v hypnose je rovněž známa. Autogenní trénink tyto zkušenosti systematicky využil pro své dva cíle:

1. ovládnutí těla
2. pohroužení se uvolněním.

a dokázal, že normální člověk se může naučit ovládat tuto funkci úplně samostatně (viz výše o hypnotických puchýřích po spalenině a „Konnersreuth“).

Teplý (arterie) vedoucí od srdce do těla, vlasečnice (kapiláry) v orgánech a žíly (věny), které odvádějí krev zpět, tvoří včetně plicního a játrového oběhu periferní (vnější) srdce. Kůže může pojmut třetinu krve. Rozdělení krve v cévách jejich rozšiřováním a zužováním je regulováno nervovým systémem a řídí se podle výkonu, vzrušení (hnutí myslí) a zábran. „Periferní srdce“, cévní systém, je tedy živý aparát s měnitelným tlakem a měnitelnou rychlostí proudění. Každá jednotlivá reakce je spojena s celkem.

Je-li dobře vypracován pocit tíže, rozšíříme cvičení ve smyslu:

1. *Paže (nohy) jsou zcela těžké, později „tíže“, šestkrát.*
2. *Jsem úplně klidný, později „klid“, jednou.*
3. *Pravá (levá) paže je zcela teplá, šestkrát, jednou klid a opakovat stále znovu.*

V normálním případě se brzy objeví vnitřní, proudící teplo, nejčastěji v oblasti loket — předloktí. Právě tak, jako bylo elektrickými měřicími přístroji a jinými metodami možno sledovat a zhodnotit uvolnění charakterisované pocitem tíže, bylo dokázáno i vnímání tepla jako přestavba živého organismu. Jeho tepelné vyzářování bylo měřeno a bylo zjištěno, že při správné prováděním cvičení „paže je teplá“ dochází k tepelnému tělesnému vyzářování silnějšímu než 1 stupeň Celsia.

Uvádět tepelný zážitek do *původního stavu* není třeba, neboť cévy jsou elastické orgány regulované organismem, které se samy spontánně vracejí do obvyklého stavu.

Všechna cvičení je třeba provádět velmi přesně a dokonale a při

dalším cvičení, které trvá obvykle 1 až 2 týdny, lze pozorovat, jak je pocit tepla nejdříve v cvičné paži a pak ve všech čtyřech končetinách stále zřetelnější.

Tíže a teplo přitom víc a více přecházejí na celý trup.

Uvolnění cév má zvláště uklidňující a „uvolňující“ vliv, podporující spánek. *Cvičení uvolňující cévy nejsou úplně neškodná, neboť organismus je změnou krevní náplně silně ovlivňován. Tato cvičení je bezpodmínečně třeba konat jen pod přesnou kontrolou lékaře, neboť jen lékař může na základě odborného vyšetření poznat, je-li vše v pořádku.* Nová šetrná ukázala (doc. Polzien), že při autogenním tréninku dochází k přestavbě celé vnitřní a vnější krevní náplně.

Jestliže platí, že při autogenním tréninku navazuje nové cvičení na cvičení dřívější, jako nyní vnímání tepla na pocit tíže, má se pokusná osoba soustředit vždy hlavně na to, aby si především vybavila to, co je jí známé, a nové navazovat jen na tak dlouho, jak je to uvedeno na začátku cvičení tíže.

Je-li rychle dosaženo pocitů tíže a tepla, navazuje

### 3. cvičení: Regulace srdce

Srdce je nesmírně silný čerpací sval, pracující nepřetržitě s krátkými oddychovými vteřinami, který je řízen mnoha nervy. Pociťtem tepla se pokusná osoba již naučila samočinně ovlivňovat „neuvědomělý (bezdělný) tělesný systém“, cévy. Totéž se stává ve 3. cvičení se srdcem.

Uvolnění svalů bylo dosaženo soustředěním na „tíži“, uvolnění cév vnímáním „tepla“. Jaký pocit je třeba vyvolat u srdce? Někteří lidé znají tělesný pocit svého srdce při únavě, rozrušení, horečce atd., avšak každý druhý normální člověk tyto pocity nezná, musí je teprve „objevit“. Toho dosáhneme tak, že při poloze na zádech podepřeme pravý loket tak, aby ležel ve stejné výšce jako prsa, a pravá ruka se položí na srdeční krajinu (levá horní kapsička u vesty). Levá paže je v obvyklé poloze. Nyní se zaměříme na tíži, teplo, klid a soustředíme se v myšlení do hrudi, v tom místě, kde zvenčí leží ruka. Tlak ruky je jakýmsi ukazatelem. Po několika cvičeních je možno pozorovat pocity srdce a při stálém opakování celého přechodu („tíže—teplo—klid“) se tyto pocity soustředí do této srdeční krajiny.

*„Srdce bije zcela klidně a silně“, šestkrát, jednou klid.*

Jakmile pokusná osoba zvládne srdeční pocity, „objeví srdeční zážitek“, nepokládá již ruku na srdeční krajinu, nýbrž pokračuje

v cvičení obvyklým způsobem a reguluje srdce „přímo“, bez vnější pomoci. Nikdy nemá být při cvičení zpomalován tlukot srdce, neboť to může být škodlivé.

Pod kontrolou lékaře je pak možno provést i změnu pulsu. *Také cvičení srdce je nemyslitelné bez kontroly lékaře.*

### 4. cvičení: Zaměření na dech

Dýchání je na hranici úmyslné a neuvědomělé činnosti. Při autogenním tréninku se vnitřní uvolnění, vypracované při klidovém uvolňování svalů, cév a srdce, cvikem bezprostředně a přirozeně zapojuje do dýchání, tak jako se tíže a teplo samo od sebe rozšiřuje (generalisuje) ze cvičné paže na jiné údy. Při autogenním tréninku je každá úmyslná změna dýchání chybou, neboť by to zřejmě znamenalo napětí a úmysl; pokusná osoba se tudíž musí zaměřit nejprve na to, aby byly napřed pečlivě vytvořeny cvičné polohy 1 až 3, a pak se připojuje soustředění ve smyslu:

*„Dýchání je zcela klidné“, šestkrát, jednou klid.*

Mnoho pokusných osob je ve velkém pokušení úmyslně do dýchání zasahovat, asi tak na způsob kdesi naučeného dechového cvičení. Toho se při autogenním tréninku musíme bezpodmínečně vyvarovat; dýchání má z celkového uklidňovacího zážitku přecházet do zcela klidného zaměření. Aby bylo vyloučeno jakékoli chybné a záměrné dýchání, doporučuje se dodatečně se soustředit ve smyslu:

*„Dýchá se mi“.*

to znamená, že dýchání má evičence z klidového uvolnění plně unášet a zmochovat se ho, evičence se má dýchání oddat, jako by plaval v pomalu tekoucí vodě.

Ovládl-li pokusná osoba vždy po 10 až 14 dnech, tedy celkem asi za 6 až 10 týdnů, dobře cvičení 1 až 4, následuje

### 5. cvičení: Regulace břišních orgánů („plexus solaris“)

Podobně jako končetiny a prsa (srdce, dýchání), mají být uvolněny i břišní orgány. Pokusná osoba se nyní tedy zaměří na největší vegetativní nervové ganglion v těle, na „plexus solaris“. Leží zhruba uprostřed mezi pupkem a spodním koncem prsní

kostí, tedy v hořejší polovině těla. Na něj se pokusná osoba po pečlivém provedení cvičení 1 až 4 soustřeďuje ve smyslu:

„*Plecius solaris teplo proudí*“, šestkrát, jednou klid.

Také toto cvičení vyžaduje v normálním případě 10 až 14 dní; je zařazeno do celkového cvičení, podobně jako tomu bylo u cvičení 2. Představa, jako by při vydechování proudil dech do těla, může často pomoci.

Při normálním postupu nyní pokusná osoba leží uvolněně s klidně prodýchaným a prokrveným tělem, kterým proudí silné teplo. K tomu nyní přistupuje

## 6. cvičení: Zaměření na oblast hlavy

Při uklidňující koupeli, která nám při zaměření v autogenním tréninku slouží jako model, se účinek zesílí, je-li na čele chladivý (ne studený) obklad. Od zdravého člověka také požadujeme, aby měl teplé srdce a chladnou hlavu; neklid vždy žene krev k hlavě. V autogenním tréninku má proto oblast hlavy zvláštní postavení. Pokusná osoba pečlivě provede cvičení 1 až 5, a soustředí se opatrně a napřed jen na několik vteřin ve smyslu:

„*Čelo je příjemně chladné.*“ (Opatrně!)

Stejně jako vede vnímání tepla k rozšíření cév, vede vnímání chladu k zúžení cév, a tudíž k ochlazujející bezkrevnosti. Protože jsou cévy celého organismu navzájem propojeny, působí u mnoha lidí místní stažení cév na další cévní oblasti. Člověk se o tom může snadno přesvědčit, když ponoří prst jedné ruky do studené vody; celá ruka, a někdy i druhá, pak bude chladná a bledá.

Při autogenním tréninku vycházíme při soustředěném uvolnění z mozku, z ústředí, a dosáhneme tak podstatných výkyvů krevní náplně. To se při pokuse s chladným čelem projevuje často mdlobou, migrenovými závraty apod., při tepelném pokuse srdečními a cévními poruchami. *Musíme proto co nejdůrazněji varovat před tím, aby se cvičení tohoto druhu konala bez lékařského vyšetření a kontroly, bylo by to nebezpečné. Někdo se může cítit úplně zdráv a přesto by mu cvičení mohlo uškodit. Jenom lékařské vyšetření a přesné dávková práce, přízpusobená nálezu, mohou zaručit, že cvičení nebude spojeno s žádným rizikem.*

Také „chladné čelo“ je v normálním případě v hrubých rysech vypracováno během 10 až 14 dní. Poněvadž zdi příbytků nejsou vzduchotěsné, pohybuje se vzduch všude. Proto „chladné čelo“

lidé většinou prožívají jako „chladný dech“, jako „dech duchů“ pověřivých spířutůstů.

Těmito šesti popsanými, zobenými cvičeními je autogenní trénink vyložen ve svém nižším stupni. Celkové cvičení tedy bude zahrnovat všechna tato cvičení a bude obsahovat celkem:

jednotka  
paže a nohy jsou zcela těžké... „tíže“ šestkrát — „klid“ jednou  
paže a nohy jsou zcela teplé!... „teplo“ šestkrát — „klid“ jednou  
srdce bije zcela klidně a silně! šestkrát — „klid“ jednou  
dýchání je zcela klidné, dýchá se mi! šestkrát — „klid“ jednou  
plecius solaris pomalu teple proudí! šestkrát — „klid“ jednou  
čelo příjemně chladné! šestkrát — „klid“ jednou.

Potom „Návrat do původního stavu“. („Napnout paže! Dýchat! Otevřít oči!“).

V normálním případě je těchto šest cvičení zvládnuto asi po 2 1/2 až 3 měsících, v následujících 4 až 6 měsících musí být nejméně jednou, ale pokud možno dvakrát denně se opakujícím cvičením osvojena tak, aby intenzita projevů byla stále větší, začátek stále rychlejší. Každé celkové cvičení musí být pečlivě ukončeno návratem do původního stavu („Napnout paže! Zhluboka dýchat! Otevřít oči!“). Tak se organismus soustředěním učí značně se ve všech svých ústrojích uvolňovat a při návratu do původního stavu se zase aktivně napínat. Pokusná osoba si tedy sama osvoji přepínání z uvolněné do napětí.

Je-li tohoto sjednocení dosaženo, stačí pro praktické použití často jenom částečné uvolnění, ke kterému je obzvláště vhodná oblast ramen a šíje. Jestliže si zde pokusná osoba dovede vyvolat intenzivní „tíži“, vyvolá tento částečný zážitek celkové uvolnění se všemi přednostmi, aniž by přitom bylo nutné zaujímat zvláštní polohu.

## C. Průběh a použití

Při cvičení nelze jednotlivé zaměření *někdy křehčivě* vynucovat nebo násilně udržovat. Pokusná osoba se má vnitřně obracet od jednoho k druhému, má se probírat vnitřními zážitky svým způsobem neúčastně a nechat je na sebe působit.

Pokusná osoba se má pokusit vybavovat si cvičné vzorce („paže je těžká“ atd.) *obrazně ve svém nitru*, ve své fantasii, asi jako by si se zavřenýma očima vybavovala neonové písmo, melodií, zvucné heslo, obraz atd. Pokusná osoba nemá „myslet“ v pojmech, nýbrž „dívat se“ do svého nitra, obracet se k obrazům vnitřního života, které odpovídají daným vzorcům. Pokusná osoba si nemá v nitru křehčivě předřikávat nějaký vzorec a úzkostlivě se snažit myslet jen na něj, to by byl aktivně napjatý, křehčivý postoj, který snadno vyvolává bolesti hlavy apod. a který ruší autogenní trénink. Vlastní myšlenky, které nepatří k cvičení, má pokusná osoba klidně nechat projít se a přejít kolem; to se podaří tím snáze, čím více se cvičné vzorce podobají „obrazům“, na které se pokusná osoba může dívat a které může pohodlně bez jakékoli námahy delší čas podržet „ve vnitřním oku“ (nebo uchu). Tak zcela přirozeně a velmi trvale dochází k „vrůstání“ jednotlivých uvolnění do organismu i ke generalisaci.

S postupujícím cvičením se šest jednotlivých cvičení stále více spojuje do *nedělitelného celku*. Jestliže se nyní pokusná osoba připravuje zahájit cvičení, okamžitě se dostaví a stále se prohlubuje celkové přepojení; po 5 až 6 měsících se pak vzorec zkracuje a všeobecně „cítění“

„*tlíže—teplo—dýchání—klidné srdce—pletus solaris teplý—chlád—né čelo—klád!*“

ukáže pokusné osobě začátek přepojení.

Při autogenním tréninku, jako ostatně při každém cvičení, dochází občas k omezením; je-li příliš značné, je nejlepší, začne-li pokusná osoba v několika dnech postupovat ještě jednou od 1. cvičení a přejde-li pak během dalších dnů opět k celkovému cvičení.



*Objeví-li se nějaké poruchy nebo zvláštnosti, má se pokusná osoba vždy nejdříve obrátit na lékaře, který ji školi. (Zvlášť objeví-li se neklid nebo výkyvy orgánových funkcí.)*

Usne-li pokusná osoba při večerním cvičení nebo při cvičení po jídle apod., dojde, podobně jako při hypnóze, při normálním procitnutí k přepojení a není třeba provádět „návrát do původního stavu“. Pokusná osoba se večer ve cvičení nemá rušit obavou, že se bude muset vracet do původního stavu, ale klidně se *spánku* oddat.

Je-li technika v základech zvládnuta, může pokusná osoba i v uvolněném soustředěném stavu pohroužení vyvolávat často mimořádně silná *svalová naspěti*, která probíhají úplně bezděčně; tento jev je dávnou známou jako hypnotická svalová stnulost. Vyvolávat ji lze jen pod dohledem lékaře vedoucího pokus, neboť se mohou dostavit dlouhotrvající poruchy ve formě svalových křečí, není-li pokusná osoba k tomu dostatečně způsobilá.

Celkem snadno lze odstranit *zážitek bolesti*. Soustředí-li se pokusná osoba v dobrém pohroužení na jedno místo na kůži, např. na hřbet ruky, na lehký chlad odpovídající pokusu s čelem, a soustředí-li se ve smyslu: „kůže nebolí“, může lékař vedoucí pokus v 50 % normálních případech bodnutím jehly dokázat sníženou nebo chybějící bolestivost; někdy se bolest objeví při „návratu do původního stavu“; také zčervenání kůže u vpičtu je na „odstavení“ ruce často menší. Dříve než dojde k vlastním „návratům do původního stavu“, musí si pokusná osoba nejdříve zase v hřbetu ruky vyvolat plnou citlivost a nahradit chlad teplem. Soustředěné odstranění bolesti vůbec nepřipustí, toto odstranění bolesti nespočívá v potlačení projevu bolesti jako např. při každodenním přemáhání. U zubního lékaře a v jiných každodenních situacích může soustředěné odstranění bolesti vykonat velmi užitečné služby.

*Autogenní trénink* však je přínosem i pro *potřeby všedního dne rábec*. Jeho použití a využití je možné v různých směrech.

## 1. Uvolnění jako rekreace

Napětí je spotřebou energie, uvolnění je úsporou energie, uspořené sil využít v přírodě k jejích obnově. Proto spočívá podstatný význam autogenního tréninku v tom, že autogenní pohroužení trvající 5 až 20 minut má mimořádně osvěžující a posilující účinek. MUDr. *Hannes Löndemann* z Oldesloe mohl proto pomocí autogenního odpočinku a náhrady spánku v 72 dnech a nocích v sériovém skládacím člunu sám přeplout Atlantický oceán. Autogenní trénink

a usnání probíhají souběžně; autogenně trénovaná normální pokusná osoba může okamžitě usnout a v přesně stanoveném okamžiku zase procitnout.

## 2. Uvolnění jako uklidnění

Uvolněná činnost a život šetří síly pro to, co je podstatné. Ten, kdo trénuje dostatečně vytrvale, dospěje zákonitě ke klidnějšímu „pokojnému“ postoji. „Už se nedovedu zlobit“, píše po letech mnohé pokusné osoby. Přirozený klid při uvolnění u autogenního tréninku nelze zaměňovat za umrvení citů, vymizí pouze falešné, „křečovitě“ citové poruchy. Právě city nejvíce zůstávají živé, ale prohlubují se, neboť autogenní trénink trvale podmiňuje vývoj odpovídající vnitřní podstatě.

## 3. Zvyšování intensity a výkonu

Pokusná osoba, obrácená „v soustředění“ ke svému nitru, může mnohé výkony zvyšovat. Vnímavost (srovnej „Objevení zážitku srdce“), pocitů, vnitřní pohled, vzpomínky jsou jasnější a silnější. Nechť se pokusná osoba např. vrátí k polozapomenuté básni ze školních let a kontroluje, co z ní ještě při přesném přemýšlení ví; jestliže se pak pohrouží do autogenního tréninku, objeví se před duševním zrakem často náhle celý vzpomínkový obraz.

## 4. Sebeovládání a sebeurčení

Sebeovládání, které každodenní život vyzaduje, je osvojením autogenního tréninku velmi usnadněno, neboť člověk se „zvnitřku“, „přirozeně“ stává klidnějším („mírnost“); dále může samostatně regulovat krevní náplň, tep a jiné tělesné funkce, které jsou jinak považovány za „neovladatelné vůlí“; že se to daří, může překvapovat jen tehdy, sdělíme-li všeobecný omyl, že naše pohybové svaly v pažích, nohách, trupu a hlavě jsou svaly „ovladatelné vůlí“. Ve skutečnosti musí malé dítě teprve pomocí několikaměstňích neobratných pokusů objevit své oči, paže a nohy, stejně jako pokusná osoba v autogenním tréninku objevuje „zážitek se srdcem“ a může pak tyto pochody zaměřit na určitý cíl, neboť vnější pohyb je pro život velmi důležitý. Ale průměrný člověk umí jen několik málo pohybů; má-li provádět nové pohyby (gymnasti-

ka, psaní na stroji atd.), musí své „vůli ovladatelné“ svaly teprve ovládnout; musí „cvičit“. Není proto žádný podstatný rozdíl mezi vnějšími pohybovými svaly a vnitřními orgány (cévy, srdce, žaludek, střeva atd.).

Pro normální průběh autogenního tréninku je ovládnání tělesných funkcí „neovladatelných vůlí“ jenom prostředkem vedoucím k cíli; při lékařském ošetření nemoci se zde mohou ukázat velmi důležité úkoly pro lékařský dohled a vedení. U každodenních drobných nepřijemností, jako např. sklonu ke studeným nohám, je možno velmi dobře a často s trvalým úspěchem použít autogenního tréninku.

Vlastní přístup k životu a k sobě samé může pokusná osoba konající autogenní trénink účinně ovlivnit tím, že určitě žádoucí postoje, na něž se při autogenním tréninku zaměřila, pojímá jako danou skutečnost, stanou se pak účinnými. Tak jako se pokusná osoba soustřeďuje ve smyslu „paže je teplá“, soustřeďuje se např. i ve smyslu „úspěšnost je radost“ nebo „pořádek je volnost“ nebo „psací stůl se uklízí“ nebo „dopis se píše“ atd. Tato „formální předsezení“ působí v autogenním pohroužení automaticky, stejně jako posthypnotické sugesce, zvláště jsou-li vytvářena klidně a důsledně mnoho dní před usnutím a přejde-li se pak hned do spánku (nejlépe bez „návratu do původního stavu“). Zde nachází očekávaná sebevěhova krásné a vděčné úkoly, počínaje odstraňováním hloupých drobných návyků až po práci na vlastním charakteru („odvaha je vítězství“). Abychom tuto cestu na-lezli, pomůže nám velmi účinně hluboký vnitřní pohled při pohrou-žení, hraniční oblast „vyššího stupně autogenního tréninku“.

Uvolnění autogenního tréninku není myšleno jako *recept pro světový názor*. Život potřebuje polaritu; pro naši oblast z toho vyplývá toto: nejvyšší bojové a skutečné napětí na jedné straně a tvořivé, zevnitř pramenící uvolnění na straně druhé. V tomto smyslu je autogenní trénink pojat jako soustředěná duševní „gymnastická“ pomoc.

Ed.: 69315

Prof. MUDr. J. H. Schultz

## AUTOGENNÍ TRÉNINK

(Sebeovládání ke zdraví. Návod ke cvičení soustředěného uvolnění)

Z 12. přepracovaného německého vydání vydaného nakladatelstvem Georg Thieme Verlag ve Stuttgartu r. 1964 přeložil inž. Jiří Eiman

Obdílku navrhla Eva Svobodová

Vydalo Zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 1, Malostranské nám. 28

Vydání 1. — Vyšlo v r. 1969 — Stran 24

Šéfredaktor nakladatelství Ladislav Technik

Odpovědná redaktorka Xenie Kleplíková

Technický redaktor Mirko Vosátka

Výtvarná redaktorka Soňa Kubrová

Vytiskl Mír, n. p., závod 1, Praha 2, Václavské nám. 15

AA 1,27 — VA 1,60 — Náklad 3 000 výtisků

735 21 — 08/31 — Kčs 5,—

08-043-69 Kčs 5,—