

## Stručná informácia

### Autogénny tréning

Jozef Hašto

*V médiách, ale aj v klinickej praxi sa občas stretávame s označením „autogénny tréning“ aj pri metódach, ktoré nie sú autogénnym tréningom, ale heterosugestívnou relaxáciou, niekedy dokonca reprodukovanou z audionahrávky. Schultz ale vyvinul autogénny tréning práve kvôli tomu, aby sa obišla heterosugescia. Štúdie účinnosti správnej metodiky potvrdzujú zvýšenie pocitu sebaúčinnosti, významného faktora duševného zdravia. V súvislosti s týmito kontextami sa mi zdá vhodné v stručnosti načrtnúť chápanie autogénneho tréningu ako ho koncipoval J.H. Schultz a našiel preň presné označenie, ktoré by sme snád mohli do slovenčiny preložiť ako „sebou utvárané, resp. sebauvárajúce systematické cvičenie“.*

Autogénny tréning (AT) je autosugestívna psychoterapeutická metóda, ktorá sa využíva nielen v terapii, ale aj v prevencii, pretože má protistresové účinky. Vyžaduje si vedenie skúseným psychoterapeutom s medicínskym alebo psychologickým vzdelaním, vyškoleným v metóde AT, so skúsenosťami a s vlastným cvičením. Cieľom je osvojiť si schopnosť sám sebe si navodzovať stav prehĺbeného uvoľnenia. Deje sa to systematickým samostatným mentálnym cvičením podľa inštrukcií terapeuta, teda bez toho, že by terapeut či niekto iný formulky predriekal. Kompletný nácvik trvá obvykle 6 - 12 týždňov pri cvičení 2 - 3x denne. Jedno cvičenie trvá pár minút. Stretnutia s terapeutom sú spravidla v týždňových intervaloch.

Metódu vypracoval berlínsky psychiater Johannes Heinrich Schultz. Zistil že stavy prehĺbeného uvoľnenia sú spojené s pocitmi pokoja, príjemne ťažkého, teplého, pulzujúceho a predýchaného tela, emóciou pokoja, bezpečia, akoby zakotvenia v nekonečnom čase a priestore. Tieto pocity úzko súvisia s uvoľnením kostrového svalstva, zvýšeným prekrvením kože, pokojným pulzom a dýchaním. Dochádza k poklesu aktivity sympatikového vegetatívneho nervového systému, prevažuje parasympatikus, upokojuje sa činnosť centrálného nervového systému (mierne spomalenie frekvencie vln v EEG, alfa rytmus v záhlaví). Je to teda stav, ktorý je presným opakom stresovej aktivácie. Dochádza v ňom k harmonizácii organizmu, prebieha zotavovanie.

K osvojeniu schopnosti navodzovať si takéto stavy prehĺbeného uvoľnenia napomáhajú formulky, ktoré si cvičenec opakovane v myslí čo najživšie sprítomňuje a opakuje. V prvom kroku sú formulky zamerané na *tiaž a pokoj*, po týždni sa pridávajú formulky na *teplo, pulz, dýchanie, teplo v oblasti nadbruška* a posledná formulka je zameraná na *hlavu*.

Pri stretnutiach s terapeutom v približne týždňových stretnutiach je možnosť prediskutovať a riešiť prípadné problémy s nácvikom a pokročiť k ďalším formulkám. AT metóda je dobre a výhodne kombinovateľná s psychodynamickými a inými formami psychoterapie.

Dôležitou súčasťou tréningu je osvojenie si správnej polohy tela pri cvičení, aby neboli žiadne limity v uvoľňovaní svalstva.

Keď si cvičenec osvojí základný stupeň AT, môže sa s terapeutom dohodnúť na využití špeciálnych osobných formuliek s terapeutickým alebo rozvojovým potenciálom. Prípadne je možnosť nadviazať meditačnou časťou AT („vyšší stupeň AT“), ktorá má prídavný ozdravný potenciál. Zo základného a vyššieho stupňa AT môžu profitovať aj zdraví ľudia, ktorí si tak môžu zvýšiť kvalitu života, rozšíriť a prehĺbiť svoj ľudský potenciál.

Terapeuti obvykle ľuďom, ktorí si osvojili základný stupeň AT, odporúčajú pokračovať v samostatnom cvičení aspoň 3 mesiace, potom už môžu AT využívať podľa potreby a vlastného uváženia. Mnohí sa na základe priaznivých skúseností rozhodnú naďalej ho využívať.

Výskumy účinnosti AT pri rôznych poruchách potvrdili desiatky vedeckých (t. j. kontrolovaných a randomizovaných) štúdií. Nemecká zdravotná poisťovňa ho preto ako prvá zaradila medzi uznávané terapeutické výkony.\*

\* Autor textu je psychiater, psychoterapeut a vysokoškolský učiteľ.

### Literatúra

**Hašto J.:** Autogénny tréning. Nácvik koncentratívneho sebauvoľnenia. Základné informácie. 4. doplnené vydanie. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2018.

**Schultz J.H.:** Das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. 20. Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag, 2003.