

První cvičení:

Tíže

(Svalové uvolnění)

Koncentrativní relaxace by mohla vycházet z různých částí těla a tělesných funkcí, například také z dýchání. (Změnu postupu při dýchání používají všechny asijské meditace jako vstup do procesu celkového psychofyzického „přepnutí“.)

Nicméně autogenní trénink považuje za své východisko svaly pohybového aparátu, neboť jsou západnímu člověku nejbližší a nejvíce podléhají jeho samostatnému disponování. Kromě toho zkušenosti s hypnózou ukazují, že právě svalové uvolnění se projeví velmi rychle a výrazně. Budete ho pociťovat jako tíži v končetinách a zná ho každý člověk před večerním usnutím, kdy se „končetiny rozpouštějí“, jak kdysi říkali Řekové. Každý příklon k životu a směrem ven je spojený s napínáním svalů. Dívání se, mluvení, hmatání se zakládá na svalových pohybech. Velké očekávání se proto právem nazývá „napjatým“, neboť se při něm „napínají“ všechny svaly. Na lidech je vidět soustředěné přemýšlení, jelikož při něm krabatí čelo. Jakékoli přání pohnout se, ba pouhé živé pomyš-

■
Svalové uvolnění
se projeví velmi
rychle a výrazně.

■
neboť se při něm „napínají“ všechny svaly. Na lidech je vidět soustředěné přemýšlení, jelikož při něm krabatí čelo. Jakékoli přání pohnout se, ba pouhé živé pomyš-

Formule

1.

Jsem zcela klidný(á) (zaměření na cíl celé práce se zpočátku střídá s koncentrací na tíži; později podle potřeby ještě jednou opakujeme).

2.

Pravá paže je těžká (1. cvičební formule),
koncentrujeme se asi třikrát.

3.

Levá paže je těžká (asi třikrát).

4.

Obě paže jsou velmi těžké (asi třikrát).

5.

Obě nohy jsou velmi těžké (asi třikrát).

6.

Všechny končetiny jsou těžké (asi třikrát).

Alternativy:¹⁴

1.

Jsem zcela klidný(á).

2.

Pravá paže je těžká.

3.

Obě paže jsou těžké.

4.

Paže a nohy jsou těžké.

Později se 2. a 3. formule vynechává.

lení na pohyb vlévá do svalů napětí. Proto se ve „vzpřímeném postoji“ cítíme jinak než v pozici ochablé a skleslé.

Když tedy cvičící zaujme výše popsanou výchozí pozici buď vsedě, nebo vleže a vedoucí cvičení mu ji zkontroluje, měl by zavřít oči a v duchu se co možná nejsilněji – podle koncentrace „Jsem zcela klidný(á)“ (viz výše) – naladit na tíži, aniž by se jakkoli hýbal, mluvil nebo cokoli jiného „dělal“. Všechny myšlenky, představy, vzpomínky atd., které mu vytanou, by neměl odrážet, protože to by naopak vedlo ke křečovitosti. Cvičební formule by se měly v duchu odvíjet monotónně jako zvukový záznam. Jiných nápadů, představ atd., jež často vyvstávají, by si cvičící neměl všímat. Většinou za několik dnů zmizí. Slinění (právě ono lze chápat jako znak začínajícího vegetativního „přepnutí“),¹³ nutkání na kašel, třepetání očních víček aj. je nám „zcela lhostejné“.

U normálních lidí se brzy projeví zřetelný vjem tíže, nejčastěji v oblasti lokte nebo předloktí, na počátku kurzu u 65 % prvocvičících, na závěr u 98 %.

Délka cvičení

Podobně jako na průběh cvičení musíme v autogenním tréninku pečlivě dbát na dobu cvičení.

Během učení se, tedy průměrně během prvních šesti týdnů cvičení, by mělo cvičení (ovšem bez úzkostlivé kontroly na hodinkách) trvat asi tři minuty.^{15, 16}

Odvolání

Po třech minutách dochází k „odvolání“, které se musí cvičit přesně a stejným způsobem. Aby tento proces probíhal stále více zcela automaticky, naučit se „přepnout“ organismus je středem zájmu celé autogenní práce. „Odvolání“, které v rámci autogenního tréninku odpovídá vlastně „desugesci“, by se mělo dít následujícím způsobem a pořád stejně:

Odvolání

1. Cvičící ohne obě paže a se zaťatými pěstmi je párkrát energickým škubnutím natáhne.
2. Poté se zhluboka nadechne a vydechne.
3. Otevře oči.

Krátká formule – rozkaz:

1. Ruce v pěst!
2. Hluboký nádech a výdech!
3. Otevřít oči!

Tíži nohou, byť se během koncentrace rozšířila, není třeba zvláštním způsobem odvolávat, protože nohy se

natahují zcela automaticky. Přetrvává-li v nohou pocit tíže, pomůže nám několik dřepů, párkrát se zhoupnout na špičkách, anebo pak „důkladnější odvolání“ (viz výše). Ve stavu pokročilého cvičení však může být vhodné, abychom odvolání neukončovali energickým škubnutím paží, nýbrž mocným zatnutím rukou v pěst a „protahováním“, které mnozí upřednostňují jako pozvolný přechod. Hluboký nádech a výdech a otevření očí však zůstávají stejné. Pokud cvičícího v pokoji někdo překvapí, může „odvolání“ provést nepozorovaně nenápadným protahováním a s plným vědomím pak uvítat příchozího. Jen ten, kdo cvičí relaxaci pečlivě a vytrvale a vrací se zpět s přesným odvoláním, může spolehlivě pokračovat dál. Představte si dítě, k němuž bychom každý den mluvili jinou řečí – nenaučí se ani jednu pořádně. Autogenní trénink přinese plody pouze těm, kdo ovládnou jeho metodu.

Budeme-li zpočátku jednotlivá cvičení prodlužovat, u většiny cvičících se dostaví napětí, neboť je chtějí provést „dobře“. Cvičící si pak všimá, že tíže paže mizí, místo aby intenzivně pokračoval v dalším cvičení. Kdo zpočátku cvičí kolem deseti minut, většinou bude k prožití tíže potřebovat deset minut ještě i po několika měsících a trénink nebude mít pod kontrolou jako proces „přepnutí“ spojený s rychlým naladěním a návratem zpátky („odvoláním“).

U těch, kdo mají sklon cvičit příliš horlivě a s důrazem na výkon, dáváme přednost dvouminutovému cvičení, abychom zabránili tlaku na výkon (Stephan).

Asi 250 ze 100 000 cvičících si stěžovalo na těžké nohy i po cvičení. V tomto případě je nutné „důkladné odvolání“, jak je popsáno čísly od šesti po jedna (6. vydání, s. 66 n)¹⁷, viz s. 41.

(Pokud by ani toto „důkladnější odvolání“ nestačilo, doporučuje se navíc 6–10 dřepů a pohupování těla na špičkách, aby se svaly na nohou znovu napnuly.)¹⁸

Účinek

Po 3–4 dnech cvičení bude pocítit tíže v paži, s níž cvičíme, stále zřetelnější a dostaví se mnohem rychleji. Současně ho budeme moci pocítit i v dalších končetinách, nejčastěji ve druhé paži. Je-li pocítit tíže výrazný v obou pažích, pak platí formule: „Obě paže jsou těžké.“

Důkladné odvolávání

V bodu 1

do obou nohou vchází síla.

V bodu 2

do obou paží vchází síla.

V bodu 3

se zhluboka nadechnu a vydechnu.

V bodu 4

jsou paže silné (napnu svaly).

V bodu 5

jsem svěží a naprosto bdělý.

V bodu 6

otevřu oči.

(Stephan)

(Původní Schultzova formule zní: Počítám od šesti do jedné – když řeknu „jedna“, budu se cítit zcela bděle, dobře, svěže a volně; všechny končetiny budou poslouchat mou vůli a všechny smysly budou správně vnímat skutečnost.)

Šest – nohy jsou lehké;

pět – paže jsou lehké;

čtyři a tři – dýchání a tep srdce jsou zcela normální;

dvě – čelo má normální teplotu;

jedna – ruce mám silné, zhluboka dýchám, otevřu oči!

Kdo setrvává u první paže příliš dlouho, ačkoli dojde k rozšíření do druhé paže nebo dokonce do nohou, ten kupodivu ztěžuje a brzdí celý proces relaxace nebo mu dokonce brání. Z tohoto důvodu bychom měli cvičícímu, jenž říká, že již cítí stěhování do druhé paže, tedy například do levé, dát ihned pokyn, aby se koncentroval na formuli: „Obě paže jsou velmi těžké.“ Jinak bude udržovat tíži příliš dlouho v první, většinou pravé paži, protože pozornost a fyzické „přepnutí“ se navzájem překryjí.

Při cvičení tíže jde vždy o reflexivní děj, k němuž dochází symetricky. Subjektivní pozornost nám však dovoluje vnímat tíži nejprve pouze v jedné paži.

Za normálních okolností za 6–10 dnů pokročíme ve cvičení natolik, že se paže a později i obě nohy uvolní v jediném okamžiku vnitřní koncentrace.

Třetí předběžný pokus

Paži uvolněně a pohodlně položte: Budete ji cítit jako těžkou. Poté ji zvedněte v rameni: Pocit těžké paže zmizí.
