

Autogenní trénink



# **Multimediální učebnice autogenního tréninku pro sportovce**

(Textová část)

# Úvodem

---

Vážení studenti vysokých škol oboru Tělesná výchova a sport, posluchači trenérských kurzů, sportovci a všichni, které problematika autogenního tréninku zaujala,

nabízíme Vám zcela novou učebnici aplikovanou do oblasti psychologické přípravy sportovce. Pedagogická praxe opakovaně ukazuje, že studenti, trenéři i sportovci mají znalost některých psychorelaxačních technik, nicméně je většinou neumějí převést do praxe. Jedním z důvodů je skutečnost, že jednotlivé relaxační techniky v oblasti sportu dosud nebyly zpracovány do podoby metodických pomůcek, ale byly pouze popsány v učebnicích psychologie sportu.

Autogenní trénink (AT) je nejznámější psychorelaxační technikou v České republice, která umožňuje ovlivnění psychických stavů organismu. S touto technikou byli studenti oborů TVŠ aktivně v průběhu studia seznámeni, ale většinou ji dále neuplatňují v praxi.

Pro metodickou pomůcku autogenního tréninku jsme zvolili moderní formu multimediální učebnice, která s sebou nese potenciál víceúrovňového sdělení a lze ji použít prakticky na všech typech zařízení umožňující přenos zvuku. Mluvené slovo s doprovodným didaktickým textem umožní lépe pochopit celou problematiku autogenního tréninku a plně využít jeho možností. Věříme, že právě tato forma je pro naučení se dovednosti této technice adekvátní. Díky této učebnici máte možnost si rychleji a efektivněji osvojit tuto relaxační techniku a následně ji zařadit do psychologické přípravy.

Učebnice, která se Vám právě dostala do rukou, má vzhledem k rozsahu cílové skupiny (sportovci všech úrovní, trenéři) velmi široké využití. Z důvodů větší variability uplatnění autogenního tréninku v praxi učebnice obsahuje několik verzí zvukových nahrávek autogenního tréninku (plnou i zkrácenou), dále verze pro různé druhy sportů (individuální, kolektivní).

Využití učebnice pro potřeby sportovní reprezentace ČR plně podpořil i Český olympijský výbor.

## Co je autogenní trénink?

Autogenní trénink (AT) je, alespoň v Evropě, nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory:

1. psychickou tenzí,
2. funkčním stavem vegetativní nervové soustavy,
3. napětím svalstva.

Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůlí měnit, je zde dána možnost využití záměrné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění i k ovlivnění orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (1887-1970), který vedle analytických přístupů zdůrazňoval význam tzv. aktivně klinických metod: hypnózy, sugesce, relaxace a tréninku.

Forma autogenního tréninku, kterou Vám zde nabízíme, je mírnou modifikací klasického autogenního tréninku dr. Schultze z 30. let minulého století. Autor používal jasné, krátké, stále se opakující formulky, např. „Pravá ruka je těžká, pravá ruka je těžká“, atd., ale současné zkušenosti ukázaly, že je účinnější a pro cvičícího většinou i přijatelnější, pracovat s pomocnými představami např: „Celé tělo je těžké, jako by byl pod Vámi dlouhý magnet, který Vás přitahuje k zemi“, apod.

Klasický autogenní trénink začíná zaměřením na tíhu. Předpokládá se, že je již cvičící uvolněn. Ale právě uvolnění může člověku, žijícímu v současné civilizaci, stresu, dělat potíže. Proto je vhodné zaměřit se v úvodu na nácvik relaxace a prožít si rozdíl mezi napětím celého těla a uvolněním.

Dr. Schultz zařazoval koncentraci na srdeční činnost před koncentrací na dech. Opačné pořadí je ale snazší, proto i nyní doporučovanější.

Nácvik, který standardně probíhal pod vedením terapeuta, např. psychologa po jednotlivých krocích, směřoval k tomu, aby byl klient schopen cvičit AT sám, bez vedení. Tato metoda se ale v posledních desetiletích stala natolik oblíbenou a rozšířenou, že se z praktických důvodů používají nahrávky na nejrůznějších nosičích. Ideální by ovšem bylo, kdybyste tuto nahrávku používali jen jako instruktáž pro osvojení dovednosti, která supluje terapeuta, a po jejím ovládnutí se pokusili pokračovat ve cvičení autogenního tréninku sami. Pak by se jednalo o skutečný autogenní trénink v pravém významu toho pojmu, při cvičení byste byli nezávislí, autonomní.

# Didaktická část

---

## Jednotlivé kroky autogenního tréninku

Jádrem nižšího stupně je 7 postupně nacvičovaných úkolů, při nichž dosahujeme uvolnění v různých částech a orgánech těla ve spojení s koncentrací na příslušné subjektivní pocity. Předpokladem je zvládnutí celkové svalové relaxace.

### **! Zapamatujte si:**

Cvičení postupují v tomto sledu:

1. Nácvik uvolnění
2. Nácvik pocitu tíhy
3. Nácvik pocitu tepla
4. Koncentrace na dech
5. Koncentrace na srdeční činnost
6. Nácvik pocitu tepla v břiše
7. Nácvik pocitu chladu na čele

Končí se vždy odvoláním relaxace za použití energicky vyslovených formulek „paže napnout, zhluboka dýchat, otevřít oči“. Pouze před spaním je možno nechat relaxaci plynule přejít ve spánek.

**! Doporučení:** Pro snazší zapamatování souslednosti cvičení doporučujeme zjednodušení: Uvolnění – tíha – teplo – dech – tep – břicho - hlava

## Podmínky pro nácvik

### Poloha

AT je možno nacvičovat ve dvou základních polohách. Během nácviku bychom měli zvládnout obě polohy, což nám do budoucna umožní aplikovat AT i v případě, že nemáme možnost pohodlné polohy vleže.

Poloha vleže: Cvičenec zaujme polohu vleže na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů (nebo volně položené na horní části stehen), dolní končetiny mírně od sebe, natažené, prsty chodidel směřují od sebe.



*Poloha vleže (ruce podél těla dlaněmi dolů)*



*Poloha vleže (ruce položené na horní části stehen)*

Poloha vsedě: Cvičenec zaujme polohu vsedě na židli. Lýtka svírají se stehny pravý úhel, záda jsou vyhrbená, hlava je volně spuštěná dolů, dopředu. Předloktí je opřeno o horní část steh. V této poloze je nutno najít rovnovážnou polohu tak, abychom mohli uvolnit svaly celého těla a přitom nepřepadávali dopředu ani dozadu. Této pozici se říká tzv. pozice dřímajícího vozky.



*Poloha vsedě*

**! Upozornění:** tato poloha se nedoporučuje cvičencům, kteří mají problémy s krční páteří.

Během cvičení byste si měli zajistit naprostý klid. Cvičit je nejlépe ve vzdušném, pohodném oblečení.

### Čas

Ačkoli může vypadat nácvik autogenního tréninku jako jednoduchý a zvládnutelný během několika opakování a několika dní, je tento předpoklad mylný. Buďte při nácviku maximálně trpěliví a přistupte na to, že uvedená doba je za více než několik desítek let prověřena.

AT se během procesu nácviku provádí třikrát denně, a to 3-15 minut. Při nácviku se jako průměrná doba zvládnutí jednoho cvičení (celkem je jich 7) uvádí 14 dní, na zvládnutí celého základního autogenního tréninku je potřeba asi tří měsíců.

Po nácviku standardního autogenního tréninku můžeme přistoupit ke konkrétním problémům závodníka. Sportovec si ve stavu pohroužení do sebe představuje žádoucí zásady jako skutečnost (realitu) a autosugestivně si je vštěpuje v individuálně vytvořených formulacích.

### **! Upozornění:**

Nácvik nelze urychlit např. dvojnásobnou denní dotací (6x denně) a poloviční celkovou délkou nácviku (6-7 týdnů).

### **! Upozornění:**

Třikrát denně není myšleno bezprostředně třikrát po sobě. Mezi cvičením by měla být pauza několika hodin.

## Didaktika nácviku autogenního tréninku

Jak jsme již zmínili v předcházejícím textu, autogenní trénink se skládá ze sedmi cvičení (kroků), které na sebe logicky navazují.

Pro nácvik celého autogenního tréninku je nejprve nutno zvládnout postupně jednotlivá cvičení, jejichž obtížnost se zvyšuje. Ve chvíli, kdy zvládneme jedno cvičení, přistupujeme k dalšímu cvičení. Vždy zahájíme AT těmi cvičeními, které již ovládáme a AT končíme následným pouze jedním cvičením, které nově trénujeme. Jak jsme již uvedli výše, nácvik každého cvičení trvá cca 2 týdny, pak je možné přidat do nácviku AT další prvek. Nejdříve tedy ke druhému cvičení – cvičení tíhy přistupujte po 10 -14 dnech, třetí cvičení přiberete zhruba po 24-28 dnech atd.

AT je vždy nutno ukončit jednak rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají jednotlivá cvičení a následně aktivizací organismu. Tato zakončení jsou různá pro jednotlivá cvičení, resp. zakončení dalšího postupného přidaného cvičení je obohaceno o rekapitulaci vnímání pocitů vyvolané tím posledním cvičením.

Následná aktivace organismu je již pro všechna cvičení shodná.

### **! Upozornění:**

Nepodceňujte, neurychlujte a nevynechejte rekapitulaci pocitů. Nezapomínejte, že AT je součástí psychologické přípravy nikoli pouhým tělesným cvičením.

### **1. cvičení - Uvolnění**

Výchozím předpokladem pro zahájení AT je uvolnění. Začínáme uvolněním svalů. Nenechte se odradit případnými prvními nezdary. Ne každému se svalová relaxace hned v úvodu zdaří. Sportovcům, kteří jsou zvyklí pracovat se svým tělem a vnímat své pocity, se toto daří většinou snáze.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

## Uvolnění

*Zaujměte pohodlnou polohu vleže. Zavřete oči, zhluboka se nadechněte, zadržte dech a napněte svaly celého těla - končetiny, trup i krk a obličej.*

*Pomalou vydechujte a uvolňujte se. Jako byste se do uvolnění propadávali. Začněte dominantní paží. Uvolňují se svaly ramene, povolují svaly na celé paži od ramene až po konečky prstů, takže celá paže je úplně povolena, bezvládná, volně spočívá podél těla. Stejným způsobem se uvolňuje druhá paže, rameno, celá paže, loket, předloktí, zápěstí, ruka, prsty; takže obě paže jsou teď úplně volné, povolené.*

*Stejným způsobem se uvolňují dolní končetiny. Uvolněte nejdříve dominantní nohu. Povolte svaly na stehně, lýtku, povolte kotník, chodidlo. Ted' se soustředte na druhou dolní končetinu - stehno, lýtko, kotník, chodidlo. Obě dolní končetiny spočívají volně, povoleně na podložce. Uvolňují se svaly pánve, povoluje stěna břišní, zádové svaly, krk. Svaly, které drží hlavu vzpřímenou, jsou teď zcela povolené, takže hlava volně spočívá na podložce, povoluje obličej, svaly kolem očí, čelo, tváře, svaly kolem úst, takže brada mírně poklesává.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolává toto cvičení a následně aktivizací organismu:

## Rekapitulace

*Podarilo se Vám částečně se uvolnit. Jste uvolněnější než na začátku cvičení. Já se Vám teď na chvíli odmlčím a Vy si zkontrolujte jednotlivé části těla, zda jsou uvolněné.*

*Pokud někde pocítíte napětí, pokuste se v těchto místech uvolnit. Za chvíli se Vám ozvu. Tak, dobře. Je Vám příjemně. Cítíte v sobě klid, uvolnění, vyrovnanost.*

*Ted' se připravíte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

## ! Upozornění

Svalovou relaxaci je možné si ověřit. Požádejte někoho, aby Vám zdvihl např. pravou ruku. Je-li uvolněná, padá bezvládně dolů, svou vlastní vahou.

I když relaxační techniku budete již částečně ovládat, zkoušejte dosáhnout vyšší kvality uvolnění.

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

## 2. cvičení - Tíha

Po nácvičku uvolnění je možné přejít k dalšímu kroku - nácvičku tíhy. Nácviček provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičením, které již ovládáme (v tomto případě 1. cvičení – Uvolnění) a AT končíme tím cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 2. cvičení – Tíha).

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### Tíha

*Uvolněné tělo teď bude těžknout. Budete si představovat tíhu v jednotlivých částech těla, a jak na to budete myslet, budete mít pocit, že je tělo stále těžší a těžší. Začněte zase s dominantní paží.*

*Tíha v rameni, jakoby na rameni něco spočívalo, tlačilo rameno dolů, do podložky, je to příjemná tíha. Těžkne celá paže, od ramene až k prstům, takže celá paže těžce leží na podložce. Tíha v druhé paži, rameno, loket, předloktí, zápěstí, ruka. Obě paže jsou těžké, příjemně ztěžklé. Tíha v dolních končetinách, celá dolní končetina těžkne, stále víc, tíha v druhé noze, takže obě dolní končetiny těžce spočívají vedle sebe jako dvě těžké klády.*

*Těžkne trup, těžkne hlava, celé tělo je příjemně ztěžklé, jako by byl pod lůžkem, na kterém ležíte, nějaký dlouhý magnet, dlouhý jako celé Vaše tělo, přitahuje Vás dolů, k zemi.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají obě cvičení a následně aktivizací organismu:

### Rekapitulace

*Je Vám příjemně, celé tělo je příjemně uvolněné, povolené, ztěžklé. I v sobě cítíte klid a uvolnění. Teď se připravíte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

### ! Upozornění

I správné zvládnutí tohoto cvičení je možno si vyzkoušet. Předpažíme pravou paží. Abychom ji udrželi ve vodorovné poloze, musí být napjatá, odolává přitažlivosti zemské. Uchopíme ji levou rukou zdola za zápěstí a povolíme, paže subjektivně ztěžkne.

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Tato nahrávka obsahuje obě cvičení dohromady (1. + 2. cvičení).



### 3. cvičení - Teplo

Po nácviku uvolnění a tíhy je možné přejít k dalšímu kroku - nácviku pocitu tepla. Nácvik provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičeními, které již ovládáme (v tomto případě cvičení 1+2) a AT končíme tím cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 3. cvičení – Teplo).

AT navozuje příjemné změny, tedy teplo. To souvisí do značné míry s prokrvením. Pro nácvik je možno si představit, že do uvolněných svalů proudí snáze krev, jakoby cévy byly širší.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

#### Teplo

*Ted' si budete představovat teplo v končetinách. Začněte opět s dominantní paží. Teplo v ruce, jako byste měli ruku ponořenou do teplé vody. Prohřívá se kůže, teplo prostupuje dovnitř do svalů, teplo v prstech, dlani, na hřbetě ruky, příjemný pocit zvolna stoupá vzhůru - přes zápěstí, předloktí až k rameni, celá paže je teplá, příjemně prohřátá. Totéž si představujte s druhou paží, teplá ruka, prsty, dlaň, hřbet ruky, předloktí, paže. Jakoby obě paže byly ponořené až po rameno v teplé vodě, je to příjemné. Totéž si budete představovat s dolními končetinami. Jako byste stáli na nějakých schodech, vedoucích do bazénu s hodně teplou vodou - teplo v prstech, chodidlech, zvolna sestupujete po schodech do bazénu. Teplý pocit se šíří přes kotníky, lýtka, do steh. Obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Teplo v horních i dolních končetinách.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají jednotlivá cvičení a následně aktivizací organismu:

#### Rekapitulace

*Je Vám příjemně, celé tělo je uvolněné, povoleno, příjemně ztěžklé. Cítíte teplo v obou horních i dolních končetinách. Obě paže i obě dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté. Pomalu se připravíte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Tato nahrávka obsahuje všechna tři cvičení dohromady (1. + 2. + 3. cvičení).

## 4. cvičení - Dech

Po nácviku uvolnění, tíhy a tepla v končetinách je možné přejít k dalšímu kroku - nácviku koncentrace na dech. Nácvik provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičeními, které již ovládáme (v tomto případě cvičení 1+ 2 +3) a AT končíme tím cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 4. cvičení – Dech).

Vždycky, když je člověk v klidu, uvolněný, tak jako v této fázi AT, je i dech klidný, volný, není třeba tělo intenzivně zásobovat kyslíkem jako při fyzickém výkonu.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### Dech

*Ted' se soustředíte na Vaše dýchání. Dýchá Vám to klidně, jakoby samo od sebe. Nebudete se snažit dýchání ovlivňovat, jen ho budete pozorovat. Klidné, volné dýchání, vzduch necháváte proudit do hrudníku i do břicha. Vnímáte, jak vdechujete nosem vzduch chladnější, vydechujete vzduch teplejší a vlhčí, klidně, automaticky, jakoby samo od sebe, klidné, volné dýchání.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají jednotlivá cvičení a následně aktivizací organismu:

### Rekapitulace

*Cítíte se příjemně. Celé tělo je uvolněné, příjemně ztěžklé, i v sobě cítíte klid a uvolnění. Obě horní i dolní končetiny jsou teplé, příjemně prohřáté, dýchá Vám to klidně, volně, jakoby samo od sebe. Ted' se připravíte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Tato nahrávka obsahuje všechna čtyři cvičení dohromady (1. + 2. + 3. + 4. cvičení).

## 5. cvičení - Tep

Po nácviku uvolnění, tíhy, tepla v končetinách a koncentraci na dech je možné přejít k dalšímu kroku - nácviku koncentrace na srdeční tep. Nácvik provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičeními, které již ovládáme (v tomto případě cvičení 1+ 2 +3 + 4) a AT končíme tím cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 5. cvičení – Tep).

Toto cvičení je poměrně těžké. Je vhodné, když si před zahájením nácviku pokusíte nahmatat svůj tep. Nejsnáze na zápěstí. Otočte dlaň levé ruky k sobě, špičku ukazováku a prostředníku pravé ruky přiložte k sobě navzájem a položte je na okraj zápěstí ruky levé pod palcem. Tep nahmatáte mezi vřetenní kostí a šlachami předloktí. Zavřete si oči a uvědomujte si svůj tep.

**! Upozornění:** Pokud ho chcete hmatat na krku, tak pouze na jedné straně!!

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### Tep

*Ted' zaměříte pozornost na Váš tep. Budete vnímat Váš tep, tep Vašeho srdce, klidný pravidelný. Budete ho pociťovat možná v hrudníku, možná v krku, v konečcích prstů, kterými se dotýkáte podložky, možná někde jinde v těle. Tep Vašeho srdce, které pracuje klidně, pravidelně, spolehlivě, automaticky. Klidný, pravidelný tep. Je to příjemné.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají jednotlivá cvičení a následně aktivizací organismu:

### Rekapitulace

*Cítíte se příjemně, velmi příjemně. Celé tělo je uvolněné, povoleno, příjemně ztěžklé, horní i dolní končetiny jsou prohřáté, dýchá Vám to jakoby samo od sebe a Váš tep je klidný pravidelný. Srdce pracuje klidně a spolehlivě. Připravíte se na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Tato nahrávka obsahuje všech pět cvičení dohromady (1. + 2. + 3. + 4. + 5. cvičení).

## 6. cvičení - Břicho

Po nácvičku uvolnění, tíhy, tepla v končetinách, koncentraci na dech a srdeční tep je možné přejít k dalšímu kroku – nácvičku pocitu tepla v břiše. Nácviček provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičeními, které již ovládáme (v tomto případě cvičení 1 + 2 + 3 + 4 + 5) a AT končíme tím cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 6. cvičení – Břicho).

Jde o cvičení podobné cvičení tepla v končetinách, opět navozujeme příjemnou, tepelnou změnu.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### Břicho

*Teplo v břiše. Budete si představovat pocit tepla v břiše. Jako byste vypili něco teplého, třeba teplý čaj, příjemně teplý - teplo v žaludku, teplý pocit se odtamtud zvolna rozlévá do celého břicha, příjemné teplo v celé dutině břišní.*

*Nebo jako byste měli na břiše nějaký příjemně teplý obklad, teplo na kůži břicha, pocit tepla prostupuje dovnitř, do svalů, rozlévá se v celém břiše, břišní dutině. Teplo, příjemné teplo v břiše, v celém břiše.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají jednotlivá cvičení a následně aktivizací organismu:

### Rekapitulace

*Je Vám příjemně. Celé tělo je uvolněné, ztěžklé, i v sobě cítíte klid a uvolnění. Teplo v končetinách, v břiše, dýchá Vám to klidně, volně, jakoby samo od sebe, Váš tep je klidný, pravidelný, spolehlivý. Připravíte se na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, zhluboka se nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Protáhněte se a zacvičte si pažemi.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Tato nahrávka obsahuje všech šest cvičení dohromady (1. + 2. + 3. + 4. + 5. + 6. cvičení).

## 7. cvičení - Hlava

Po nácviku uvolnění, tíhy, tepla v končetinách, koncentraci na dech, srdeční tep a pocitu tepla v břiše je možné přejít k dalšímu, poslednímu kroku – nácviku pocitu chladu na čele. Nácvik provádíme tím způsobem, že zahájíme AT cvičeními, které již ovládáme (v tomto případě cvičení 1+2 +3 + 4 + 5 + 6) a AT končíme tím posledním cvičením, které nově trénujeme (v tomto případě 7. cvičení – Hlava).

Jde o těžké cvičení, asi nejtěžší z celého AT. Většina těla je v této fázi cvičení již příjemně prohřátá, jde o příjemné tepelné změny, tedy kromě hlavy. Tam je doporučen pocit chladu ve smyslu symbolického významu - „vřelé srdce a chladná hlava“.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### Hlava

*Chladné čelo. Budete si představovat chlad na čele, na spáncích. Vaše čelo je příjemně chladné, chladné. Jako byste šli venku, chladným ránem, příjemně chladný vzduch, vánek Vám ovívá čelo, spánky, je to příjemné. Vaše čelo je chladné. Nebo jako byste měli na čele něco chladného, něco, co Vám čelo ochlazuje, ten chladný pocit se šíří z čela na spánky, chladné, chladné, příjemně chladné čelo, spánky.*

Cvičení končí rekapitulací vnímání konkrétních pocitů, které vyvolávají postupně všechna cvičení a následně aktivizací organismu:

### Rekapitulace

*Je Vám příjemně. Celé tělo je uvolněné, ztěžklé, i v sobě cítíte klid a uvolnění. Teplo v končetinách, v břiše, dýchá Vám to klidně, volně, jakoby samo od sebe, Váš tep je klidný, pravidelný, spolehlivý, Vaše čelo je chladné. Teď se připravte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, tak se zhluboka nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Energicky se protáhněte, zacvičte si pažemi, cítíte v sobě klid, vyrovnanost a současně energii.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde. Tato nahrávka obsahuje všech sedm cvičení dohromady (1. + 2. +3. + 4. + 5. + 6. +7. cvičení), jde tedy o finální plnou verzi AT. Všechny tyto verze si můžete rovněž stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

## Problémy s nácvikem AT

Je běžné, že se některé cviky (cvičební kroky) daří snáze, s jinými mohou být trochu obtíže. Ke snazším cvikům patří např. pocit uvolnění, pocit tíhy, koncentrace na dech, k obtížnějším vnímání pocitu tepla (zejména v dolních končetinách u žen) a pocit chladu na čele. Někdy se setkáváme s tím, že se např. při nácviku uvolnění nebo tíhy nepodaří tyto pocity vnímat ve všech částech těla stejně intenzivně. Často zjistíme, že je v této části těla nějaký problém, např. ztuhlost šjíjových svalů, s čímž mohou být spojené bolesti hlavy, apod.

Co tedy dělat, když se některý cvik nedaří dle našich představ? Především – nenechat se tím vyvést z míry, je to běžné. Ani neupínat na tento cvik zvýšenou pozornost a snažit se potíže zvýšeným úsilím, vůlí, či prodloužením délky cvičení přemoci. Také se nedoporučuje se tomuto cviku vyhýbat. Prostě to přijměte tak, jak to je, něco jde snáz, něco hůř, tak jak je to v životě běžné. Soustřeďte se na cviky, které se Vám daří, jdou, ostatní se časem přidají. Úspěch se dostaví, budete-li cvičit často a pravidelně.

Tato metoda není o úsilí, vůli, ctíždostivosti, touze být nejlepší, tak jak se s tím běžné setkáváme ve sportu (možná je slůvko“trénink“ v názvu ne zcela vhodné), ale o vytrvalosti a trpělivosti.

## Zkrácená forma AT

Ke zkrácené formě AT přistupujeme po zvládnutí nácviku všech sedmi cvičebních kroků. Možná se Vám stalo již v předchozím cvičení, že se objevily některé pocity jakoby v předstihu. To je známkou dobře postupujícího nácviku, signálem k možnosti zkrácení.

Tato forma AT opět zahrnuje všech sedm postupných kroků, vše ale plyne rychleji a na konci nedochází k rekapitulaci všech nacvičovaných pocitů. Cvičení opět končí aktivizací organismu.

Pro didaktické účely ho uvádíme i v tištěné formě:

### **Zkrácená forma AT**

*Pohodlně se položte, zavřete oči, nadechněte se, zadržte dech, napněte svaly celého těla, teď pomalu vydechnujte a uvolňujte se. Celé tělo se uvolňuje, obě ramena, obě paže od ramen až po prsty, obě dolní končetiny, trup, krk, i obličej.*

*Uvolněné tělo těžkne, tíha v obou ramenech, pažích, ztěžkly obě dolní končetiny, celý trup i hlava, jako byste se bořili do podložky, na které ležíte, jakoby Vás to tam táhlo. Je to příjemné.*

*Teplo v končetinách, teplo v obou pažích, od prstů až po ramena, obě paže jsou teplé, prohřáté. Teplo v obou dolních končetinách. Teplo, příjemné teplo v obou dolních končetinách.*

*Klidně, volně Vám to dýchá, jakoby samo od sebe, vzduch klidně necháváte proudit do hrudníku i do břicha. Klidně to dýchá.*

*Klidný tep, Vaše srdce pracuje klidně, pravidelně a spolehlivě, a vy vnímáte svůj tep, tep Vašeho srdce.*

*Pocítujete teplo v břiše, v celé dutině břišní se šíří příjemné teplo, teplo v břiše.*

*Vaše čelo je chladné, příjemný chlad na čele a na spáncích, chladné čelo jako byste cítili chladný vánek, větřík.*

*Cítíte se příjemně, klid, vyrovnanost, sebejistota, vnitřní síla.*

*Teď se připravte na konec cvičení. Až se Vám bude chtít cvičení ukončit, tak se zhluboka nadechněte, vydechněte, otevřete oči a posaďte se. Energicky se protáhněte, zacvičte si pažemi, cítíte v sobě klid, vyrovnanost a současně energii.*

Výše uvedený text je součástí nahrávky, kterou si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

## Modifikace AT pro individuální a kolektivní sporty

Klasický autogenní trénink J. Schultze je zakončen tzv. formulkami. Pomocí nich má klient, resp. pacient dosáhnout stavu žádoucího, eventuálně se zbavit potíží nežádoucích. Tedy, na konci cvičení, ve stavu hluboké relaxace, pohroužení se do sebe, jsou zadávány specifické autosugesce, např. při odvykání kouření: „Kouření, cigarety mi jsou lhostejné“, apod.

Tady, při aplikaci postupů AT na sport, se jedná o modifikaci formulek sugestivně prožívaných situací zaměřených před startem, zahájením zápasu, na sportovní výkon. Formulky jsou aplikovány v relaxaci, tedy navazují na zkrácenou verzi autogenního tréninku. Cílem tohoto postupu je zvládnout předstartovní stavy, regulace psychických i tělesných procesů, bezprostřední příprava na závod, zápas. První verze je zaměřena na kolektivní sporty, druhá na sporty individuální.

Nahrávku obsahující modifikaci pro kolektivní sporty si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>

Nahrávku obsahující modifikaci pro individuální sporty si můžete stáhnout zde:

<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html>



## Kombinace AT s AVS přístroji

AT je možno kombinovat s některými dalšími psychorelaxačními metodami. Mnoho z nich ale vyžaduje přítomnost odborníka (psychoterapeuta, psychologa, psychiatra). Některé ale tuto přítomnost nevyžadují. Jednou z takových metod je audiovizuální stimulace (AVS).

Princip AVS přístrojů je založen na našich znalostech o fungování mozku. Činnost mozku probíhá na principu přenosu elektřiny. Podle tzv. hladin vědomí může pracovat mozek na čtyřech základních hladinách vědomí (hladina beta, alfa, theta a delta), které mají různou frekvenci a každá odpovídá jinému duševnímu i tělesnému stavu.

AVS přístroj má na základě synchronizace světelných a zvukových signálů libovolně navodit jednotlivé hladiny vědomí a při pravidelném používání zlepšit schopnost mozku celé spektrum hladin vědomí lépe využívat a navozovat. Přístroj vysílá brýlemi s diodami světelné signály a sluchátky zvukové signály o určité frekvenci. Lidský mozek se na tuto hladinu automaticky naladí. Tento jev je vlastní každému člověku a nazývá se „efekt napodobení frekvence.“

AVS přístroj umožňuje, zároveň se signály zvukovými a světelnými, současně přehrávat i jiné zvukové nahrávky. Spojením těchto dvou metod (AT + AVS) tak můžeme dosáhnout synergického efektu. Více o AVS přístrojích naleznete zde: (<http://www.galaxy.cz/ucinky-a-reference-avs/odborny-princip-avs-technologie/>). Více informací o přístrojích, které umožňují současně nahrávat i jiné zvukové nahrávky, naleznete zde: (<http://www.psychowalkman.cz/avs-pristroje-psychowalkmany/>).

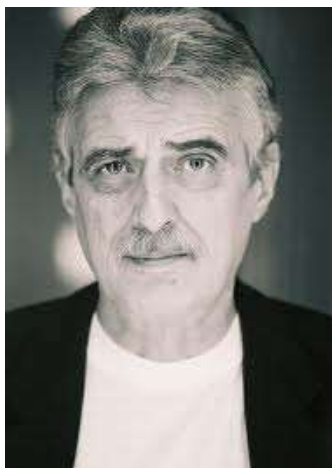
## O autorech



Učebnici zpracovala Mgr. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA (1979). Absolventka magisterského studia UK FTVS, oboru Tělesná výchova a sport a doktorského studia oboru Kinantropologie na téže fakultě. Rovněž absolvovala doktorské studium Master of Business Administration na ESMA Barcelona/ Manažerská fakulta Czech Management Institute. V současné době působí jako akademický pracovník v Laboratoři sportovní motoriky UK FTVS. Kromě akademické kariéry byla úspěšnou reprezentantkou ČR mj. akademickou mistryní světa v triatlonu a účastnicí LOH v Athénách (2004) a Pekingu (2008). Je hlavním řešitelem a koordinátorem tohoto projektu.



Odbornou konzultantkou byla MUDr. Eva Radová (1945). Absolventka Lékařské fakulty UK v Plzni (1969). Do nedávna dlouholetá vedoucí lékařka oddělení dětské psychiatrie Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Plzni. V minulosti se podílela na výuce Lékařské fakulty UK v Plzni, v současnosti působí jako externí pedagogický pracovník Pedagogické fakulty ZČU v Plzni a profesně působí v ambulantní praxi. Ze své dlouholeté činnosti má bohaté zkušenosti z oblasti regulace psychických stavů u vrcholových sportovců. V projektu je zodpovědná za přípravu tvorby textu ke všem verzím autogenního tréninku.



Magický hlas provázející vás po celou dobu propůjčil MgA. Pavel Pavlovský (1944). Absolvent herectví na DAMU (1966). V současné době působí jako člen činohry plzeňského Divadla J. K. Tyla, kde dlouhou dobu působil jako její šéf. Na divadelních prknech se uplatnil především v klasickém repertoáru (Idiot, Hamlet, Zločin a trest, Živá mrtvola, Othello), v poslední době jej bylo možno vidět např. v představení Cyrano z Bergeracu, Odcházení, Fyzikové. Byl dvakrát vyznamenán Cenou Českého literárního fondu. Ve filmové tvorbě se představil např. ve filmu Všichni dobří rodáci (1968). Výrazná je Pavlovského spolupráce s rozhlasem. Svůj hlas zapůjčil pro zvukové nahrávky všech verzí autogenního tréninku.

Audionahrávka byla zpracována ve zvukovém studiu Českého rozhlasu Plzeň.

## Použitá literatura

1. HAŠTO, J., *Autogenní trénink*. Praha: Triton, 2004
2. HOŠEK, V., KOBYLKA, J., SLEPIČKA, P. *Průvodce psychologií sportu*. Kladno: Multiprint s.r.o., 2004
3. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2002.
4. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006.
5. SVOJTKA & col. *Autogenní trénink*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2008
6. VOJÁČEK, K. *Autogenní trénink*. Praha: Avicenum, 1988

## Kontakt

Mrg. Lenka Kovářová, Ph.D., MBA: [lkovarova@ftvs.cuni.cz](mailto:lkovarova@ftvs.cuni.cz)