



# AT 3

## Autogenní Trénink v AT ambulanci na AT konferenci aneb máme k sobě blízko nejen zkratkou.

Autor: Mgr. et Mgr. Veronika Vichová, MUDr. Dušan Randák, PhDr. Monika Nevorálová  
Výzkumné pracoviště:  
Psychiatrická klinika LF UK a FN Praha  
Klinika adiktologie LF UK a FN Praha  
Pracovní skupina pro autogenní trénink Sekce pro hypnózu PS CLS JEP

### Úvod a záměr

Představení Autogenního tréninku jako tradiční evropské relaxační metody, její indikace, její nácvik a možnosti využití v AT ambulanci bychom Vám rádi představili na několika kazuistických včetně zpětné vazby od klientů. Rádi bychom Vás zváli přesudků, že Autogenní trénink je metoda jen pro motivované intelektuálně a dlouhodobost nácviku brání využití v ambulanci i myšl. „nepoužitelnost“ zejména pak u „pasivních“ klientů se závislostí. V neposlední řadě úspora v oblasti preskripce léčiv může být motivací pro lékaře indikovat autogenní trénink a pro psychoterapeuty nabídnout klientům úzdravou a seberozvojovou metodu a poslat tak jejich vlastní kompetence.

### O metodě a autorovi

**Autogenní trénink (AT)** je evropskou, tradiční a nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůli měnit, je zde dáná možnost využití zájmerné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění i k ovlivnění orgánových funkcí různých vegetativní nervovou soustavou. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohrouzením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní uvolnění, jehož účinky při částečném opakování presahují a umocňují dosah prosté relaxace. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr **J. H. Schultz (1884-1970)**, který vedle analytických přístupů zdůrazňoval význam tzv. aktivně klinických metod: hypnózy, sugesce, relaxace a tréninku.

Účinnost autogenního tréninku byla opakovaně významně prokázána nejen pro zvládání stresu a prožití relaxace, zlepšení koncentrace a učení, ale je velmi vhodný pro léčbu psychosomatických obtíží (např. poruchy spánku, bolesti). Má potenciál jako sebepoznávací a seberozvojovou metodu.

Nácvik, který standardně probíhá pod vedením psychologa po jednotlivých krocích, směřuje k tomu, aby klient schopen cvičit AT sám, bez vedení.

Cílem je skutečný autogenní trénink v pravém významu toho pojmu, aby klient byl při cvičení nezávislý, autonomní.



Autor AUTOGENNÍHO TRÉNINGU Johannes Heinrich Schultz se narodil roku 1884 v dolnosaském Göttingenu, kde jeho otec byl profesorem teologie. Studium medicíny zahájil ve svýcarském Lausanne a dokončil v rodném Göttingenu. Od začátku se věnoval neurologii a psychiatrii- doposud nejčastěji kombinované v německy mluvících oblastech. Od roku 1912 působil jako asistent na psychiatrické klinice v Jeně. V době prvej světové války byl vedoucím neurologického oddělení pro zranění hlavy. Poté přebral vedení vojenského sanatoria pro vojáky s duševními problémy a válečními traumami. Tam se věnoval cílené hypnóze, při jejímž provádění spontánně zjistil, že řadu fenoménů lze vyvolat i bez hypnotického stavu. Ve roce 1920 přebral jako řefélař sanatorium Bily jelen v Drážďanech. Tam zaváděl systematická práce na jiný nazývaném racionalním autosugestivním tréninku. Své poznatky zveřejnil na II. psychoterapeutickém kongresu, konaném ve dnech 24. - 30. dubna 1926 v Bad Nauheim. Od roku 1928 pak byla jeho metoda pojmenována oficiálně – Autogenní trénink.

Prvou knihu, stejně pojmenovanou vydal v roce 1930. Po nástupu fašismu se zastavilo šíření jeho metody. Teprve po druhé světové válce v padesátých letech se tato technika dostala ke hranicí Německa a začala rychle šířit od roku 1953 dál. Knižní byl jeho AT vydán nejprve ve Španělsku v roce 1954, v roce 1958 vysel francouzsky, při jejímž rozšíření dosáhl v Německu, kde tzv. Handbuch Autogenes Training, jehož hlavním autorem byl lékař Bernd Hoffmann (od 1. vydání v roce 1977 do roku 2013 kniha vysla v neuvěřitelných 18.vydáních). V Českých psychoterapeutických učebnicích popsal Stanislav Kratochvíl, nejpodrobněji v jeho Psychoterapii z roku 1976. Ten se také začal od roku 1970 věnovat výcviku AT na kurzech hypnoterapeutů, konaných každoročně v PL Kroměříž. V současné době v rámci Psychiatrické společnosti ČLS JEP v rámci Sekce pro hypnózu funguje Pracovní skupina pro autogenní trénink, která usiluje o osvětu a rozšíření původní Schultzovy metodiky pomocí propagace a vzdělávání.

v roce 1988. Další kniha věnovaná AT pak vysla v roce 2004 v Tritonu a napsal ji Josef Hašta. Největšího rozšíření dosáhl v Německu, kde tzv. Handbuch Autogenes Training, jehož hlavním autorem byl lékař Bernd Hoffmann (od 1. vydání v roce 1977 do roku 2013 kniha vysla v neuvěřitelných 18.vydáních). V Českých psychoterapeutických učebnicích popsal Stanislav Kratochvíl, nejpodrobněji v jeho Psychoterapii z roku 1976. Ten se také začal od roku 1970 věnovat výcviku AT na kurzech hypnoterapeutů, konaných každoročně v PL Kroměříž. V současné době v rámci Psychiatrické společnosti ČLS JEP v rámci Sekce pro hypnózu funguje Pracovní skupina pro autogenní trénink, která usiluje o osvětu a rozšíření původní Schultzovy metodiky pomocí propagace a vzdělávání.

### Mýty o autogenním tréninku

Autogenní trénink je pro inteligentní klienty. Klinická praxe: Pro nácvik AT je postačující průměrný intelekt.

Autogenní trénink je pro inteligentní klienty. Klinická praxe: Co se týče motivace, pak u každého klienta Alko ambulancie, nacházíme 3 základní motivace:

- Podpora abstinence
- Zvládání stresu
- Uvolnění úzkosti jiným způsobem než zneužíváním návykových látek.

Z dalších nejčastějších motivací se objevuje:

- Návrat do produktivity
- Podpora studia (zlepšení koncentrace, kognitivních funkcí, mírnění trény)
- Poruchy spánku
- Stabilizace nálad

### Kazuistiky klientů - Podívejme se na pár příběhů našich klientů.

Věk a pohlaví	Indikace	Vstup	Popis průběhu (výpis z dokumentace)	Výstup	Komentář klienta
33 let, žena	33 let, žena	kolaps, soc. fobie, paniky, žádostivé užívání kokainu, závislost na alkoholu u matky	Poslední 3 roky napětí, spokojenosť tísku, ale „jedná se o rodinnou firmu“, před 3 týdny „kolaps“, při kterém pocit fyzické nevolnosti, fyzického odpisu a neschopnosti jít do zaměstnání. Poslední 3 týdny nebyly v práci, pocitují masivní fyzický odpis. Před 3 týdny vstala ráno a poštěle, neschopnost dojít do práce, neschopnost vstát při práci, pocitují masivní fyzický odpis. V průběhu týdnu se objevily i další symptomy: pocit fyzického odpisu, masivního tenzoru, pocit selhání a fyzického výterpání, s odchodem do práce a pomýlením na práci - fyzický odpis, masivní tenzor, rezbráza se, panika, 20 hodin spánku, zaležela do postele, vstala v pátečním ránu až v 10 hodin. V pátek vstala v 7 hodin až v 10 hodin, v pátek vstala v 10 hodin až v 12 hodin, v pátek vstala v 12 hodin až v 14 hodin, v pátek vstala v 14 hodin až v 16 hodin, v pátek vstala v 16 hodin až v 18 hodin, v pátek vstala v 18 hodin až v 20 hodin. V pátek vstala v 20 hodin až v 22 hodin, v pátek vstala v 22 hodin až v 24 hodin. V pátek vstala v 24 hodin až v 26 hodin. V pátek vstala v 26 hodin až v 28 hodin. V pátek vstala v 28 hodin až v 30 hodin. V pátek vstala v 30 hodin až v 32 hodin. V pátek vstala v 32 hodin až v 34 hodin. V pátek vstala v 34 hodin až v 36 hodin. V pátek vstala v 36 hodin až v 38 hodin. V pátek vstala v 38 hodin až v 40 hodin. V pátek vstala v 40 hodin až v 42 hodin. V pátek vstala v 42 hodin až v 44 hodin. V pátek vstala v 44 hodin až v 46 hodin. V pátek vstala v 46 hodin až v 48 hodin. V pátek vstala v 48 hodin až v 50 hodin. V pátek vstala v 50 hodin až v 52 hodin. V pátek vstala v 52 hodin až v 54 hodin. V pátek vstala v 54 hodin až v 56 hodin. V pátek vstala v 56 hodin až v 58 hodin. V pátek vstala v 58 hodin až v 60 hodin. V pátek vstala v 60 hodin až v 62 hodin. V pátek vstala v 62 hodin až v 64 hodin. V pátek vstala v 64 hodin až v 66 hodin. V pátek vstala v 66 hodin až v 68 hodin. V pátek vstala v 68 hodin až v 70 hodin. V pátek vstala v 70 hodin až v 72 hodin. V pátek vstala v 72 hodin až v 74 hodin. V pátek vstala v 74 hodin až v 76 hodin. V pátek vstala v 76 hodin až v 78 hodin. V pátek vstala v 78 hodin až v 80 hodin. V pátek vstala v 80 hodin až v 82 hodin. V pátek vstala v 82 hodin až v 84 hodin. V pátek vstala v 84 hodin až v 86 hodin. V pátek vstala v 86 hodin až v 88 hodin. V pátek vstala v 88 hodin až v 90 hodin. V pátek vstala v 90 hodin až v 92 hodin. V pátek vstala v 92 hodin až v 94 hodin. V pátek vstala v 94 hodin až v 96 hodin. V pátek vstala v 96 hodin až v 98 hodin. V pátek vstala v 98 hodin až v 100 hodin. V pátek vstala v 100 hodin až v 102 hodin. V pátek vstala v 102 hodin až v 104 hodin. V pátek vstala v 104 hodin až v 106 hodin. V pátek vstala v 106 hodin až v 108 hodin. V pátek vstala v 108 hodin až v 110 hodin. V pátek vstala v 110 hodin až v 112 hodin. V pátek vstala v 112 hodin až v 114 hodin. V pátek vstala v 114 hodin až v 116 hodin. V pátek vstala v 116 hodin až v 118 hodin. V pátek vstala v 118 hodin až v 120 hodin. V pátek vstala v 120 hodin až v 122 hodin. V pátek vstala v 122 hodin až v 124 hodin. V pátek vstala v 124 hodin až v 126 hodin. V pátek vstala v 126 hodin až v 128 hodin. V pátek vstala v 128 hodin až v 130 hodin. V pátek vstala v 130 hodin až v 132 hodin. V pátek vstala v 132 hodin až v 134 hodin. V pátek vstala v 134 hodin až v 136 hodin. V pátek vstala v 136 hodin až v 138 hodin. V pátek vstala v 138 hodin až v 140 hodin. V pátek vstala v 140 hodin až v 142 hodin. V pátek vstala v 142 hodin až v 144 hodin. V pátek vstala v 144 hodin až v 146 hodin. V pátek vstala v 146 hodin až v 148 hodin. V pátek vstala v 148 hodin až v 150 hodin. V pátek vstala v 150 hodin až v 152 hodin. V pátek vstala v 152 hodin až v 154 hodin. V pátek vstala v 154 hodin až v 156 hodin. V pátek vstala v 156 hodin až v 158 hodin. V pátek vstala v 158 hodin až v 160 hodin. V pátek vstala v 160 hodin až v 162 hodin. V pátek vstala v 162 hodin až v 164 hodin. V pátek vstala v 164 hodin až v 166 hodin. V pátek vstala v 166 hodin až v 168 hodin. V pátek vstala v 168 hodin až v 170 hodin. V pátek vstala v 170 hodin až v 172 hodin. V pátek vstala v 172 hodin až v 174 hodin. V pátek vstala v 174 hodin až v 176 hodin. V pátek vstala v 176 hodin až v 178 hodin. V pátek vstala v 178 hodin až v 180 hodin. V pátek vstala v 180 hodin až v 182 hodin. V pátek vstala v 182 hodin až v 184 hodin. V pátek vstala v 184 hodin až v 186 hodin. V pátek vstala v 186 hodin až v 188 hodin. V pátek vstala v 188 hodin až v 190 hodin. V pátek vstala v 190 hodin až v 192 hodin. V pátek vstala v 192 hodin až v 194 hodin. V pátek vstala v 194 hodin až v 196 hodin. V pátek vstala v 196 hodin až v 198 hodin. V pátek vstala v 198 hodin až v 200 hodin. V pátek vstala v 200 hodin až v 202 hodin. V pátek vstala v 202 hodin až v 204 hodin. V pátek vstala v 204 hodin až v 206 hodin. V pátek vstala v 206 hodin až v 208 hodin. V pátek vstala v 208 hodin až v 210 hodin. V pátek vstala v 210 hodin až v 212 hodin. V pátek vstala v 212 hodin až v 214 hodin. V pátek vstala v 214 hodin až v 216 hodin. V pátek vstala v 216 hodin až v 218 hodin. V pátek vstala v 218 hodin až v 220 hodin. V pátek vstala v 220 hodin až v 222 hodin. V pátek vstala v 222 hodin až v 224 hodin. V pátek vstala v 224 hodin až v 226 hodin. V pátek vstala v 226 hodin až v 228 hodin. V pátek vstala v 228 hodin až v 230 hodin. V pátek vstala v 230 hodin až v 232 hodin. V pátek vstala v 232 hodin až v 234 hodin. V pátek vstala v 234 hodin až v 236 hodin. V pátek vstala v 236 hodin až v 238 hodin. V pátek vstala v 238 hodin až v 240 hodin. V pátek vstala v 240 hodin až v 242 hodin. V pátek vstala v 242 hodin až v 244 hodin. V pátek vstala v 244 hodin až v 246 hodin. V pátek vstala v 246 hodin až v 248 hodin. V pátek vstala v 248 hodin až v 250 hodin. V pátek vstala v 250 hodin až v 252 hodin. V pátek vstala v 252 hodin až v 254 hodin. V pátek vstala v 254 hodin až v 256 hodin. V pátek vstala v 256 hodin až v 258 hodin. V pátek vstala v 258 hodin až v 260 hodin. V pátek vstala v 260 hodin až v 262 hodin. V pátek vstala v 262 hodin až v 264 hodin. V pátek vstala v 264 hodin až v 266 hodin. V pátek vstala v 266 hodin až v 268 hodin. V pátek vstala v 268 hodin až v 270 hodin. V pátek vstala v 270 hodin až v 272 hodin. V pátek vstala v 272 hodin až v 274 hodin. V pátek vstala v 274 hodin až v 276 hodin. V pátek vstala v 276 hodin až v 278 hodin. V pátek vstala v 278 hodin až v 280 hodin. V pátek vstala v 280 hodin až v 282 hodin. V pátek vstala v 282 hodin až v 284 hodin. V pátek vstala v 284 hodin až v 286 hodin. V pátek vstala v 286 hodin až v 288 hodin. V pátek vstala v 288 hodin až v 290 hodin. V pátek vstala v 290 hodin až v 292 hodin. V pátek vstala v 292 hodin až v 294 hodin. V pátek vstala v 294 hodin až v 296 hodin. V pátek vstala v 296 hodin až v 298 hodin. V pátek vstala v 298 hodin až v 300 hodin. V pátek vstala v 300 hodin až v 302 hodin. V pátek vstala v 302 hodin až v 304 hodin. V pátek vstala v 304 hodin až v 306 hodin. V pátek vstala v 306 hodin až v 308 hodin. V pátek vstala v 308 hodin až v 310 hodin. V pátek vstala v 310 hodin až v 312 hodin. V pátek vstala v 312 hodin až v 314 hodin. V pátek vstala v 314 hodin až v 316 hodin. V pátek vstala v 316 hodin až v 318 hodin. V pátek vstala v 318 hodin až v 320 hodin. V pátek vstala v 320 hodin až v 322 hodin. V pátek vstala v 322 hodin až v 324 hodin. V pátek vstala v 324 hodin až v 326 hodin. V pátek vstala v 326 hodin až v 328 hodin. V pátek vstala v 328 hodin až v 330 hodin. V pátek vstala v 330 hodin až v 332 hodin. V pátek vstala v 332 hodin až v 334 hodin. V pátek vstala v 334 hodin až v 336 hodin. V pátek vstala v 336 hodin až v 338 hodin. V pátek vstala v 338 hodin až v 340 hodin. V pátek vstala v 340 hodin až v 342 hodin. V pátek vstala v 342 hodin až v 344 hodin. V pátek vstala v 344 hodin až v 3		