

## ÚVOD K DUŠEVNÝM CVIČENIAM

V priebehu tisícročí sa z času na čas objavili vo svete mimoriadne schopní jednotlivci, ktorí podstatnú časť svojho života venovali sebaskúmaniu. Vďaka nim sa nazhromaždili cenné poznatky o vlastnostiach ľudskej psychiky a o jej mimoriadnych schopnostiach. Okrem toho sa vypracovali celé systémy cvičení na poznávanie duševných síl. Medzi týmito systémami zaujíma popredné miesto joga, ktorá má pravdepodobne najprepracovanejšie postupy.

Vedecké skúmanie duševných javov sa začalo v prvej polovici devätnásteho storočia, najmä v súvislosti s hypnózou, sugesciou a autosugesciou. Postupne sa tvorili rôzne školy, ktoré sa usilovali rozpracovať svoje vlastné postupy a teoreticky ich zdôvodniť. Z nich vyšli neskôr také osobnosti, ako zakladateľ psychoanalýzy Sigmund Freud, zakladateľ analytickej psychológie C. G. Jung a pôvodca autogénneho tréningu J. H. Schultz. Všetci títo bádatelia sa opierali o introspekciu, pozorovanie vlastného vnútra. Veľkú pozornosť venovali indickej joge a značne ňou inšpirovaným budhistickým duševným cvičeniam. Tieto učenia porovnávali s vlastnými poznatkami a venovali im viacero publikácií.

Z orientálnych krajín sa ako prvé venovalo vedeckému výskumu duševných cvičení zenového budhizmu Japonsko, pretože si vedelo vo veľmi krátkom čase osvojiť európsky spôsob vedeckého prístupu k odhaľovaniu zákonitostí prírodných javov. Na základe výskumu techník zenového budhizmu založil tokijský psychiater Morita moderný psychoterapeutický ústav, kde sa s úspechom liečia rozličné neurotické choroby.

Všetky výskumy viedli k dôležitému spoločnému poznatku. Je to objav stavu číreho vedomia, teda vedomia zbaveného myšlienkových a citových obsahov. V orientálnych učeniach sa pre tento stav uplatňujú názvy satori, pradžňá samádhi a iné. V našej oblasti sa bez hlbšej znalosti veci používajú výrazy kontemplácia, jednobodovosť, transcendentálna meditácia, extáza, tranz, vytrženie. Tieto slová však majú aj iné významy, a tak neraz skresľujú skutoč-

nú podstatu javu podľa toho, čo si pod nimi kto predstavuje. Isté je, že stav číreho vedomia sa spája so silným a krásnym duševným zážitkom, ktorý ťažko opísať slovami a ktorý je neľahko dosiahnuteľný.

Tradičné texty uvádzajú, že v tomto stave sa človek dostáva k poznaniu prazákladu svojej bytosti, k JA, pre ktoré sa v sanskrte používajú výrazy átman, brahman a iné. Nebudeme sa zaoberať rozborom týchto výrazov, pretože na ich rozlíšenie nemáme zodpovedajúce slová a okrem toho výsledkom cvičenia je tak či tak poznanie, že niet medzi nimi rozdielu, že všetko je číre vedomie. Zaniká dualistické chápanie a namiesto toho prichádza pocit jednoty: som nedeliteľnou súčasťou celého vesmíru a súčasne i jeho odrazom.

Medzi bežným stavom mysle a stavom číreho vedomia je mnoho medzistupňov, po ktorých ako po schodíkoch postupuje každý, kto začne praktizovať vyššie stupne jogy, autogénny tréning alebo meditačné cvičenia. Prijemné zážitky sú potom popudom k ďalšiemu sebazdokonaľovaniu, k snahe postúpiť o schodík vyššie. Negatívnym prejavom je nedočkavosť, ktorou si človek môže uškodiť.

K vážnej chybe dochádza vtedy, keď sa príjemné zážitky pripisujú mystickým silám alebo nadprirodzeným schopnostiam učiteľa. Ide tu o deformáciu pohľadu na jogu a poškodzovanie osobnosti cvičiaceho. Preto bude osožné, ak si trochu preberieme poznatky o sugescii, hypnóze, šamanských metódach a podobne. Malo by to každého presvedčiť, že všetko, čo sa v ňom odohráva, je prejavom jeho vlastných duševných síl.

Obsah našej mysle je len čiastočne formovaný rozumovou činnosťou. Ohromnú úlohu tu zohráva prijímanie vonkajších i vnútorných podnetov, ktoré navodzujú vznik myšlienok. Podnetom môže byť výraz tváre nejakej osoby, gesto, slovo alebo len tušený symbolický význam slov. Inokedy je to hotová myšlienka, ktorú prijímeme pri čítaní textu alebo počúvaní hovoru. Vlastne všetko, čo počujeme, vidíme, ohmatávame,

ovoniavame, ochutnávame, pôsobí na stav našej mysle. Na tomto procese sa zúčastňujú aj vnútorné pocity z tela, či už sú príjemné, alebo nepríjemné. Ak myšlienky prijmemekriticky, potom sa hovorí o sugescii. Istým spôsobom možno za sugesciu považovať všetko, čo vplyva na beh našich myšlienok. Možno práve to, čo sa nám snaží niekto vsuregovať, prijmemekriticky alebo i odmietavo, ale v tej istej súvislosti sa zrodia iné myšlienky, ktoré sformujú stav našej mysle. A tak sa zrodí iná, druhotná sugescia.

Proces sugescie je prastarý duševný mechanizmus, ktorý možno dobre študovať na deťoch a primitívnych ľuďoch. Sugescia je tým účinnejšia, čím je osoba, ktorá ju dáva, autoritatívnejšia a nadradenejšia. Ak k takejto osobe máme dôverčivý postoj alebo sa jej dobrovoľne podriaďujeme, schopnosť prijať sugesciu vzrastá. Ak na dôvažok aj obsah sugescie je príjemný alebo vítaný, potom ju radi prijímame. Ďalším podporným momentom je pôsobenie davu. Ak tú istú myšlienku prijme viac ľudí, posilní sa tým aj sugescibilita jednotlivca. Toto veľmi dobre poznali javiskoví hypnotizéri, ktorí medzi obecenstvom nemali radi skeptikov. Hlavné je, aby sa verilo.

Človek si môže navodzovať sugestívne myšlienky aj sám sebe. Hovoríme tomu autosugescia. Opäť ide o dôverčivé prijatie presvedčenia, názoru, myšlienky. Autosugescia sa uplatňuje pri mnohých duševných cvičeniach. Veľmi ju napomáha útlm rozumovej činnosti. Napríklad E. Coué si na tom založil terapeutickú prax vykonávanú prednostne formou skupinových cvičení, pretože sú účinnejšie. Cvičí sa v pohodlnom sede so zatvorenými očami. Útlm sa dosahuje tak, že každý cvičiaci drží v rukách šnúru, na ktorej je dvadsať uzlov. Postupne vyslovuje monotónne určité slová a za každým slovom prepustí medzi prstami jeden uzol. Slová sú vybrané cieľavedome a pri útlme ostatnej rozumovej činnosti sa ich význam ľahšie vnáša do podvedomia cvičiaceho. Napríklad si hovorí: SOM ČORAZ ZDRAVŠÍ alebo DARÍ SA MI ČORAZ LEPŠIE.

Nedá sa tvrdiť, že by sugescia a autosugescia boli možné len pri útlme rozumovej

činnosti. Určite sa zúčastňujú aj na procesoch myslenia, o ktorom sa človek domnieva, že je racionálne. Ak si vsugeruje, že má nevyliciteľnú chorobu, určite nemá relaxovanú myseľ. Skôr sa dá predpokladať, že ju má veľmi nepokojnú, ale len v istom smere. Útlm asi nastal pôsobením strachu v tých častiach mozgu, ktoré by sa mali vzoprieť proti neodôvodnenému presvedčeniu. Alebo pôsobenie propagandy, rozhlasu, televízie, novín, autoritatívnych rečníkov na masy ľudí vytvára priaznivé podmienky na uplatnenie sugescie, hoci to neprebíha v stave útlmu myslenia. Útlm nastáva pravdepodobne len v istom okruhu mozgu, ktorý je zodpovedný za spätnú kontrolu. Šéf hitlerovskej propagandy Goebbels údajne vyslovil myšlienku, že tisíckrát opakovaná lož sa stáva pravdou.

Z hľadiska jogy nás sugescia a autosugescia zaujímajú pre dve príčiny. Tou prvou je potreba byť sám sebou, nedať sa nikým ovládať. Treba tomu trochu rozumieť. Ľudia, ktorí na sebe dlhšie pracujú, sú prítlačlivé, pevné osobnosti. Slabší jednotlivci sa k nim potom utiekajú, vidia v nich čosi viac, obdivujú ich, nechávajú sa „očarúvať“. Vytvára sa závislosť, ktorá neprospieva ani jednej strane. V joge ide o to, aby sa aj slabší jednotlivec vypracoval na pevnú osobnosť, a nie aby sa stal len obdivovateľom iných. Vyspelý človek je ukážkou, príkladom toho, čo je skryté v každom inom človeku. Treba si ho vážiť, ale neostať stať na mieste.

Druhou príčinou, prečo tu spomínam sugesciu, je využitie autosugescie. Je to veľmi užitočná technika, ktorá nám môže v mnohom poslúžiť pri niektorých jogových duševných cvičeniach.

Medzi sugesciou a hypnózou je úzka súvislosť. Niektorí odborníci považujú hypnózu za stav prehĺbenej vnímavosti na sugescie (hypersugescibilita). Rozsah vedomia sa pritom zúži a sústredí na obsah sugescie a súčasne dochádza k zmenám individuálnej kontroly a sebauvedomenia. Navodenie hypnotického stavu sa dosahuje rozličnými spôsobmi. Buď sa človek do hypnózy uvedie sám (autohypnóza), alebo ho do nej uvedie hypnotizér. Pri najbežnejšej, slovnej metóde dáva hypnotizér sugestívne pokyny

na zaujatie pohodlnej polohy, uvoľnenia, ďalej navodzuje predstavy pocitov ako pri zaspávaní. Keď nastane stav ľahkého spánku, sugescibilite hypnotizovaného sa tým zvýši, takže ďalšími sugesciami je možné priviesť ho do stavov hlbšej hypnózy, ba až do tvrdého hypnotického spánku, ktorý sa nazýva somnambulizmus. V tomto stave je hypnotizovaný človek mimoriadne vnímavý na sugescie. Možno u neho vyvolať zmyslové halucinácie, ilúzie, ovplyvnenie vôľou neovládateľných telesných funkcií, vybavenie z pamäti dávno zabudnutých zážitkov a podobne. Príkladov na podivuhodné reakcie v hypnóze navodenej inou osobou je veľa a sú popísané v príslušnej literatúre.

Z hľadiska jogy nás väčšmi zaujíma autohypnóza, pretože niektoré jogové duševné cvičenia sa jej veľmi podobajú. Naopak, hypnotizáciu inou osobou známy jogín Vivékánanda zavrhol. Tvrdil, že človek pritom stráca svoju slobodu, suverenitu, stáva sa závislým. Vivékánanda radil:

***Nedajte sa ovládnuť inými ľuďmi, i keď sa zdá, že vám dočasne preukazujú dobro. Používajte svojho vlastného ducha. Sami ovládajte svoje telo i myšlienky.***

V hypnóze človek zvyčajne pociťuje stav nevšedného blaha a šťastia, ktoré si však bežne nevie sám navodiť. Vytvára sa silné puto k hypnotizérovi. Píše o tom v jednej zo svojich kníh aj u nás dobre známy sovietsky psychiater V. C. Levi. Mali by na to myslieť predovšetkým cvičitelia jogy, ktorí veľmi často slovne vedú relaxačné cvičenia a ich prehĺbenú formu - jogový spánok (*joga nidrá*). Pri týchto cvičeniach sa nedá hovoriť o hypnotickom spánku, ale istá podobnosť mechanizmov je zrejmá. Predtým sa zvyčajne vykonávajú telesné cvičenia, pri ktorých dochádza k telesnému i duševnému uvoľneniu. Následné relaxačné cvičenie potom prebieha omnoho ľahšie a relaxácia je hlbšia. V tomto stave sa prejavujú spontánne zmeny, podobne ako v hypnóze (spomalenie pulzovej frekvencie, prehĺbenie dýchania, pokles krvného tlaku, zníženie vnímavosti na zmyslové podnety atď.). Vytvorili sa teda priaznivé podmienky

na zvýšenú sugescibilitu. Prispieva k tomu aj autorita cvičiteľa a často i jeho dobrý, priateľský až láskavý spôsob prístupu k cvičencom. Tak sa potom stáva, že cvičenci samostatne nevedia dobre relaxovať a aj ostatné individuálne cvičenia im idú ťažšie, domáhajú sa stáleho osobného vedenia, prípadne si chcú priebeh cvičenia s hlasom cvičiteľa nahráť na pásku.

Uvedené okolnosti by si mali uvedomiť učitelia aj cvičenci. Cvičenci by sa mali usilovať sami zvládnuť príslušné techniky a neoddávať sa stále vedeniu. Na druhej strane učitelia by nemali podliehať ilúzii, že robia dobre, keď poskytujú ľuďom nadmernú dávku pohody a pohodlia. Prirodzene, treba ich to naučiť. Ale nič viac! A dôležité je používať pritom slovné formulácie, ktoré sa čo najväčšmi podobajú individuálnemu cvičeniu: *uvedomujem si dýchanie*. Pri skupinových cvičeniach je vhodná aj formulka: *uvedomujeme si dýchanie*.

Možno objaviť aj isté ďalšie podobnosti hypnózy s niektorými jogovými cvičeniami. Ozrejmi to porovnávanie rôznych spôsobov navodzovania hypnózy. Už v dávnych dobách sa šamani pripravovali na svoje neobyčajné výkony sústredovaním na určité predstavy. Napríklad eskimácky šaman, ktorý musel mimoriadne dlho vzdorovať mrazu, ľadovej vode a ostatným živlom, sa sústreďoval na predstavu, že jeho telo je len kostra, ktorej nič nemôže uškodiť. Cvičenie sústredenosti bolo sprevádzané prísnyim pôstom, mlčaním, pobytom v samote a podobne. Intenzívne cvičenia prebiehali 40 dní. Tento čas má pravdepodobne úzky vzťah s doposiaľ neobjasnenými rytmiami prírody, pretože sa objavuje v údajoch o duševných cvičeniach od najstarších čias až dodnes.

Napríklad sa uvádza, že jazyková bariéra sa prelomí po 40 dňoch intenzívneho štúdia cudzieho jazyka, takže potom človek v ňom začne rozmýšľať a dokonca i snívať ako v materčine. I japonský psychiater Morita, ktorý používa na liečenie metódy zenu (japonsko-čínsky budhistický smer) zistil, že na dosiahnutie úspechu je potrebných 40 dní.

S predstavami nenarábali len šamani. Pestovanie živej predstavy má zrejme vysoký

účinkov na celý organizmus. Istú obdobu nachádzame aj v joge.

Majstri jogy radili stále si udržiavať predstavu seba samého ako zdravého, vyrovnaného človeka a nikdy si nepripúšťať predstavy choroby, depresie a smrti. Istý jogín, ktorý vedel sústredením vedomia jednu ruku rozohriať a druhú ochladiť, tvrdil, že si vytvoril predstavu, akoby mal jednu ruku namočenú v horúcej vode a druhú v ľadovej. S použitím živých predstáv sa narába napríklad v jogovom spánku (*joga nidrá*), o ktorom hovoríme na inom mieste.

Šamani sa uvádzali do stavu zmeneného vedomia (extázy) rôznymi metódami, ktorých obdobu nachádzame v náboženských rituáloch, ale aj pri novších spôsoboch navodzovania hypnózy a v niektorých jogových cvičeniach. Napríklad monotónne, pravidelné opakovanie istých slov alebo spevov dosť pripomína lamaistické modlitebné mlynčeky, kresťanský ruženec, ale i bezduché, mechanické opakovanie jogových mantier (čo, pravdaže, nie je správne). Aj monotónne vonkajšie zvuky, podobne ako u primitívnych kmeňov (bubny, spevy, zvony, klopanie), sa v rozličných obmenách vyskytujú pri navodzovaní hypnózy (tlkot metronómu, šum dažďa) a veľmi diskutabilne i v joge na vytvorenie zvukovej clony (tzv. relaxačná hudba pri cvičení).

V joge sa pozornosť cvičiaceho nemá odvádzať navonok, ale naopak, úlohou je priviesť sa do stavu sústredene o prebudeného seba vnímania. Vyvolanie útlmu ostatných častí mozgu sa má dosiahnuť predovšetkým úsilím cvičiaceho, a nie vonkajšími prostriedkami. Pokiaľ takéto prostriedky použije, nikto by nemal k nemu hovoriť a podsúvať mu sugescie.

V joge má byť človek majstrom seba samého, nezávislým od vonkajších tlmivých podnetov. Tomu sa treba učiť pri všetkých cvičeniach jogy. Špeciálne sa týmto formám venuje piaty stupeň jogového výcviku - *pratjáhára*. Ak sa dostaneme do útlmu spôsobom, ktorý pripomína uspávanie, potom ľahko podľahneme vonkajšej sugescii. Je známe, že niektorí hypnotizéri využívajú na navodenie hypnózy normálny, prirodzený, hlboký spánok, pri ktorom sa začnú pri-

hovárať spiacemu človeku a postupne ho dostanú pod svoju kontrolu.

Iná šamanská metóda spočívala v nehybnom sede a pohľade upretom na nejaký predmet. Opäť to pripomína hypnotizáciu fixovaním pohľadu do očí hypnotizéra alebo pozeraním na lesklú guľôčku, kryštál, špičku ceruzky, malý svietiaci bod a podobne. V joge to má obdobu v technike *trá-tak* (pozerania do plameňa sviečky), *ná-sagradrišti* (pohľad upretý na špičku nosa) a podobne. V podstate ide teda o ľahkú autohypnózu, len s tým rozdielom, že jogínovi do toho nikto nehovorí, nikto s ním ďalej nemanipuluje. Naopak, on sám využíva tento stav veľmi cieľavedome na pozorovanie vynárajúcich sa obsahov svojho podvedomia a na jeho prečistenie.

Treba ešte spomenúť hypnózu, pri ktorej je hypnotizovaný bdely, pohyblivý a má dobrú reaktivitu, pričom sugescie ešte sám spracúva, rozvíja a dotvára. Takmer sa nelíši od bdelého človeka. Ani z pohľadu očí, ani z pohybov, ani zo spôsobu reči sa nedá usúdiť, že je v hypnóze. Vykonáva svoju ostatnú činnosť úplne normálne, ale plní pritom sugescie, ktoré dostal.

Aj v období po skončení hypnózy sa človek môže správať podľa inštrukcií, ktoré dostal v hypnóze. Sú to tzv. posthypnotické sugescie a bývajú vykonávané presne v čase, ktorý bol vopred určený, pričom hypnotizovaný sa ani nemusí pozrieť na hodinky. Ak dostal pokyny v hlbokej hypnóze, nič si nepamätá, takže nepozná motívy svojho správania.

Uviedol som stručne niektoré poznatky o hypnóze. Nie preto, že by sme chceli byť hypnotizérmi. To patrí do rúk špecialistov lekárov a psychológov. Cieľom jogy nie je ovládať iných ľudí, ale pracovať na sebe. A zároveň nenechať sa nikým ovládať, ako to radí Vivékánanda. Preto je potrebné, aby jogista aspoň čosi o týchto veciach vedel a trochu sa v nich vyznal. Týka sa to najmä prehnaného obdivu voči niektorým *guruom*. Isteže, láskavého a múdreho učiteľa si treba ctiť. Vyspelý učiteľ jogy je však veľmi skromná bytosť, ktorá odmieta húfy obdivovateľov, neprijíma dary, prejavy odanosti a drobné pozornosti, pred ktorými by sa najradšej skryl. Vedie svojich žiakov

k tomu, aby boli samostatní, aby sa po čase sami stali oporou pre iných. Nezapodieva sa nadprirodzenými duševnými silami, magickými kameňmi ani inými tajomnými schopnosťami (*siddhis*), pred ktorými varovali všetci veľkí jogíni ako pred úpadkom. Žiaľ, už si nepamätám, ktorý z nich vyslovil poučenie pre učiteľov jogy:

**Nech už ľudia prídu k joge z akýchkoľvek dôvodov, prijmite ich. Odmietnite však tých, ktorí prídu kvôli siddhis.**

Vypelý učiteľ nepokladá seba samého za zdroj nejakej sily alebo svetla. Jeho túžbou je pomôcť ľuďom, aby poznali vlastné sily, obrazne povedané, pomáha poodhaliť závoj na svetielku, ktoré je v každom z nás.

Nebudem sa zaoberať dnes už takmer nepreberným počtom prístupov a metód duševných cvičení, ktorými disponuje súčasná psychológia. Na ich podrobné štúdium môže každý záujemca použiť príslušnú odbornú literatúru. Stručne si tu však priblížime práce troch veľkých postáv na poli bádaní v oblasti duševného. Sú to S. Freud, C. G. Jung a J. H. Schultz. Jednak preto, že boli inšpirovaní jogou, a tiež preto, že ich poznatky nám pomôžu lepšie pochopiť naše cvičenia a správnejšie ich vykonávať. Úlohou tejto state nie je dávať návody na používanie popísaných cvičení, ale len informovať čitateľa, aby mohol porovnávať, prípadne aby neupadol do omylu, že okrem jogy niet sa už z čoho učiť.

**Freudova psychoanalýza.** Koncom devätnásteho storočia sa viedenský neurológ Sigmund Freud (rodák z Příbora na Morave) dopracoval k poznatku, že mnohé psychické problémy vznikajú z nepríjemných zážitkov, ktoré človek správne neodreagoval, ale potlačil ich v sebe do podvedomia. Tak vzniká úzkosť, ktorej sa postihnutý môže zbaviť tým, že v hypnóze prežije nepríjemnú udalosť znova. Neskôršie Freud zistil, že hypnóza nie je potrebná, ak sa pacientovi vhodne pomôže vybaviť si zážitok potlačený do zabudnutia a uvedomiť si príčinu úzkosti.

V podvedomí sú uložené biologické pudy (id), z ktorých za hlavné považoval Freud sexuálny pud a pud smrti. Ďalej zaviedol pojem vedomia svojho ja (ego) a nadja

(superego), ktoré je súhrnom ideálov, etických a estetických pravidiel získaných výchovou.

Keď dôjde ku konfliktu medzi pudovými reakciami a spôsobmi správania vyžadovanými výchovou a spoločnosťou, napríklad potláčanie sexuálneho pudu, vzniká úzkosť. Vtedy, aby sa jej človek zbavil, zakročí vedomé ja a zatlačí pudové sklony do podvedomia. Mysel má poruke viacero spôsobov, ako to vykonať. Lenže potlačené tendencie nie sú tým definitívne odstránené a v zastretej forme pôsobia ďalej. Cieľom psychoanalýzy je priviesť obsahy podvedomia do vedomia analyzovaného, pomôcť mu získať pravdivý náhľad na príčiny jeho duševných stavov a poznať chod duševných procesov. Tým sa obnoví duševná rovnováha, vytvorí sa istý odstup alebo nadhľad nad rôznymi životnými situáciami.

Freud svoju psychoanalytickú metódu postavil na komunikácii pacienta s terapeutom. Analyzovaný v prítomnosti analytika leží uvoľnene v pohodlnej polohe a necháva svoje myšlienky voľne bežať. Musí však nahlas povedať všetko, čo mu prichádza na myseľ, aj keby to radšej zatajil, alebo aj keď to považuje za bezvýznamné. Po istom čase načúvania začne psychoanalytik do výpovedí zasahovať, dopĺňať ich, povzbudzovať analyzovaného k prekonaniu odporu k ďalším výpovediam, pomáha mu pochopiť zmysel toho, čo sa v ňom odohráva. Podobá sa to snívaniu nahlas, v bdelom stave a psychoanalytik je pritom vykladačom snov.

**Jungova analytická psychológia.** Freudovi nasledovníci rozviedli a rozpracovali jeho teóriu rozmanitými spôsobmi. Napríklad Alfred Adler nepovažoval za hlavný sexuálny pud, ale pud sebazáchovy, ktorý človeka ženie k snahe o sebauplatnenie v spoločnosti a k túžbe po moci. C. G. Jung k tomu pridal ešte hlboké podvedomie a vrchné podvedomie. V hlbokom podvedomí sú uložené najstaršie zovšeobecnené skúsenosti i a pamäti ľudstva, ktoré nazval archetypy alebo kolektívne vedomie. Usúdil tak podľa toho, že skoro rovnaké mýtické predstavy sa vyskytujú vo všetkých kultúrach ľudstva, hoci medzi nimi nemožno zis-

tiť nijakú súvislosť. Vo vrchnom podvedomí sú uložené potlačené tendencie človeka, priania a nepríjemné zážitky. Jungova metóda analytickej psychológie narába s obidvoma úrovňami podvedomia. Používa sa pritom technika voľných asociácií. Skúmaná osoba má čo najrýchlejšie reagovať na vonkajšie podnety, najčastejšie slovné, a rýchlo povedať prvé, čo jej príde na um. Analytik potom hodnotí obsah a rýchlosť reakcií. Pokiaľ ide o obsahy vrchného podvedomia, potlačených prianí, emócií, fantázií, stačí, aby si ich analyzovaná osoba uvedomila, a tým dôjde k ich odreagovaniu.

Jung nepovažoval morálku za výsledok pôsobenia prostredia, ale za vrodený základ ľudskej psychiky, existujúci na všetkých stupňoch spoločenského vývoja. Syntézou vynorivších sa obsahov kolektívneho podvedomia sa usiloval analyzovanej osobe pomôcť ujasniť si biologický a duchovný účel života.

**Schultzov autogénny tréning.** Freud a Jung nepracovali s človekom ako s celkom. Nevyužívali jeho telesnú zložku, zaoberali sa len duševnou. Okrem toho je tu zrejmá dvojica analyzovaný - analyzujúci, teda do istej miery jedna osoba narába druhou. Medzi zúčastnenými vznikali jednostranné, silné emotívne vzťahy, ktoré potom bolo treba uviesť na správnu mieru, čo tvorilo súčasť terapie.

Možnosť využiť aj telesnú zložku zužitkoval J. H. Schultz. Vedel, že prostredníctvom svalového uvoľnenia sa dá dosiahnuť aj uvoľnenie duševné. Vypracoval metódu, ktorá sa začínala práve z tohto konca. Tým sa veľmi priblížil k jogovým postupom. Treba oceniť, že je to metóda vhodná na samostatné, individuálne cvičenie. Vyplýva to aj z názvu metódy - autogénny tréning.

Autogénny tréning (AT) sa opiera o poznatky získané pri hypnóze, že telo a psychika sú navzájom prepojené. Toto sa dá využiť na ich vzájomné ovplyvňovanie v oboch smeroch. Schultz zistil, že pri hypnóze je veľmi dôležité telesné uvoľnenie. Ďalej využil poznatok, že uvoľnenie možno dosiahnuť aj pomocou jednoduchého zamerania pozornosti na určité časti tela a pomocou jednoduchých autosugescií. Teda ak pri vyvolávaní hypnózy má hypno-

tizovaný pocity tiaže a tepla, ktoré vznikajú uvoľnením svalov a rozšírením ciev, možno obráteným postupom, autosugestívnymi predstavami tiaže a tepla, dosiahnuť zodpovedajúce zmeny v psychickej oblasti.

Autogénny tréning sa vykonáva s bdelou myslou, ale bez zapájania vôľovej zložky. Cvičiaci sa len oddáva istým pocitovým predstavám, ktoré sú zostavené v takom poradí, aby to čo najviac zodpovedalo pocitom vznikajúcim spontánne pri navodzovaní hypnózy. Teda postupuje sa od jednoduchých predstáv blízkyh skutočnosti (pocity tiaže) k zložitejším. V počiatočnej fáze, keď cvičiaci nie je ešte dosť sugescibilný, by ho náročné predstavy rušili, pretože rozumová zložka je zatiaľ priveľmi živá a začala by sugescie skúmať.

Autogénny tréning umožňuje dosiahnuť stav upokojenia a uvoľnenosti ako v hlbokom spánku, ale vedomie je stále bdelé. Veľký význam sa pripisuje tomu, že cvičiaci, ktorý techniku zvládol, nepotrebuje zasahovanie inej osoby. Autogénny tréning sa dá využiť mnohostranne. Možno ním ovplyvniť telesnú i duševnú výkonnosť, zlepšiť zdravotný stav, pamäť, vôľové vlastnosti, tvorivé schopnosti, sebaovládanie, možno nim zasiahnuť i do autonómnych, vôľou neovládateľných telesných funkcií. Má výborné použitie na regeneráciu síl, na vedome riadený odpočinok.

Kto pozná jogové relaxačné postupy, najmä ich pokročilejšie formy, iste ho zarazí množstvo spoločných prvkov s autogénnym tréningom. Schultz teda postavil svoju metódu na poznatkoch získaných z duševných cvičení jogy a z hypnózy. Vonkajšie podmienky na vykonávanie autogénneho tréningu sú rovnaké ako napríklad pri jogovej relaxácii (uvoľnený odev, nerušivé prostredie). Pri nácviku je dôležité rozvíjať uvoľnenosť, sústredenosť a predstavivosť. Dosahuje sa to pravidelným a vytrvalým cvičením. Má sa cvičiť trikrát denne, zo začiatku asi 5 minút, v pokročilých fázach 30 minút. Nácvik je rozdelený na nižší stupeň, ktorý sa používa častejšie, a vyšší stupeň.

**Zaujatie základnej polohy.** Tento najnižší stupeň AT obsahuje uvoľnenie svalov a stíšenie myšlienok pomocou autosugescie: „Som úplne pokojný“ Je to príprava na

AT, ktorou chceme dosiahnuť správne nariadenie na cvičenie. Má to zásadný význam - kým sa nedosiahne stav takej uvoľnenosti, aby sa pozornosť mohla úplne sústrediť potrebným smerom, nemá význam pokračovať ďalej.

**Nácvik pocitu tiaže** (dva týždne). Cvičiaci si opakuje formulku: „Pravá ruka je ťažká“ (u ľavákov ľavá ruka). Pocit tiaže môže byť zo začiatku nevýrazný ale pri ďalších cvičeniach sa bude zosilňovať. Potom nasledujú podobné formulky na vyvolanie pocitu tiaže v ľavej ruke, v oboch rukách, v pravej a ľavej nohe, v oboch nohách, v celom tele. Pomôcť môže aj predstava, že telo je ako z olova. Pri pravidelnom cvičení začne k pocitu tiaže dochádzať čoraz rýchlejšie a intenzívnejšie. Nakoniec stačí cvičiacemu prejsť myslou celé telo a uvedomiť si, že je ťažké.

**Nácvik pocitu tepla** (dva týždne). Začína sa navodením pocitu tiaže, čo by už malo ísť bez problémov a dosť rýchlo. Potom si cvičiaci opakuje formulku: „Pravá ruka je teplá.“ Ďalej sa pokračuje formulkami v poradí ako pri nácviku pocitu tiaže. Dá sa využiť živá predstava pocitov vznikajúcich zo sálajúceho slnečného tepla, kúpeľa v teplej vode ap. Pocit tepla sa nemá vyvolávať v oblasti hlavy. V skutočnosti dochádza k merateľným zmenám teploty na povrchu tela, a to niekedy až o jeden stupeň Celzia.

Zvládnutie nácviku pocitov tiaže a tepla je podstatnou časťou AT. Ak uvedené pocity nastanú veľmi rýchlo, napríklad do jednej minúty, je to znak úspešnosti. Niekedy prichádzajú už v tejto fáze výcviku pocity vznášania, expanzie do priestoru a takisto zvláštne duševné zážitky.

**Nácvik pokojného dýchania** (dva týždne). Toto cvičenie Schultz pôvodne zaradil až za nácvik srdcového pulzu, ale praktické skúsenosť i ukázali, že vhodnejšie je obrátené poradie. Cvičiaci sa má sústrediť na dýchanie, ale necháva ho prebiehať voľne, len pozoruje dych. Môže použiť slovnú formulku: „Môj dych je pokojný alebo „Pokojne dýcham“. Zameraním pozornosti na samočinne prebiehajúci proces dýchania sa dych prehĺbuje a stáva sa pravidelnejším, takže sa približuje dýchaniu v spánku.

**Nácvik srdcového pulzu** (dva týždne). Cvičiaci položí dlaň pravej ruky na oblasť srdca a vníma pod ňou slabé záchvevy spôsobené jeho bitím. Súčasne si v duchu opakuje autosugesciu: „Srdce bije mocne a pokojne.“ Tu je vhodné pripomenúť, že srdce je veľmi citlivý orgán a treba k nemu pristupovať jemne, láskavo. Nič mu neprikazovať, len mu načúvať a dovoliť, aby si bilo slobodne. Po čase bude cvičiaci cítiť srdcový pulz v celom tele aj bez prikladania ruky.

**Nácvik tepla v bruchu** (dva týždne). Cvičiaci zameria pozornosť na oblasť brucha, kúsok vyššie pupka, a vytvorí si predstavu pocitu tepla v tejto oblasti pomocou slovnej formulky: „Brucho je teplé.“ Neskôr pociťuje, ako sa teplo z brucha šíri do celého tela.

**Nácvik chladného čela.** Napred si cvičiaci navodí pocity tiaže, tepla, pokojného dychu a srdcového pulzu, pocit šírenia tepla z brucha do celého tela a potom si pomocou formulky „Čelo je príjemne chladné“ nechá vzniknúť takýto pocit. Keď sa mu to podarí, má dojem, že teplé ťažké telo je hlboko dolu a nad ním sa vznáša príjemne chladná hlava, akoby ovievaná jarným vánkom.

Celý nácvik jednotlivých fáz AT trvá tri mesiace. Po ich úspešnom zvládnutí sa má cvičiaci veľmi rýchlo dostať do stavu, v ktorom si navodí pocity zo všetkých šiestich uvedených fáz. V takomto stave môže zotrvať až jednu hodinu a podľa svojej potreby vnášať doň vhodne voľné autosugestívne formulky na zlepšenie zdravotného stavu, posilnenie morálno-vôľových vlastností, psychickej alebo telesnej výkonnosti a podobne. Formulky musia byť stručné, jasné, jednoznačné a bez záporných výrazov. Teda je to obdoba jogovej *sankalpy*.

Ešte vyšší stupeň AT možno začať až po zvládnutí nižšieho stupňa. Aj tu sa cvičí s predstavami, tie sa však už netýkajú tela, alebo sa ho týkajú len nepriamo. Pri týchto cvičeniach smeruje vnútorný pohľad na stred čela, čím sa samočinne pootočia tým smerom aj oči, takže to pripomína ich polohu v spánku. Merania potvrdili, že už samotné toto pootočenie očí vyvoláva po chvíli oslabenie beta-vln v mozgu v prospech alfa-vln, čo nastáva aj v zdravom

spánku. Zameranie pozornosti na oblasť za čelom má obdobu v joge pri cvičení *čidá-káša dháraná*.

Obsah jednotlivých fáz nácviku vyššieho stupňa AT sa môže upraviť podľa individuálnych potrieb cvičiaceho. Zvyčajne sa začína s nácvikom predstavy farieb. Druhá fáza je určená na nácvik predstáv konkrétnych predmetov alebo geometrických tvarov. V tretej fáze sa cvičiaci venuje abstraktným predstavám etického charakteru, alebo si vybaví vlastný silný citový zážitok.

Vo štvrtej fáze rozvíja predstavu trvalých hodnotných vlastností svojej osobnosti. V piatej fáze sa precvičuje predstava „cesty na morské dno a v šiestej prežíva „cestu na vrchol hory. Obsah siedmej fázy si cvičiaci volí sám. Môže sa zamerať na nejaký problém, ktorý si potrebuje vyriešiť. Kládie len otázku, ale nesnaží sa na ňu odpovedať. Odpoveď má prísť intuitívnou cestou, zvnútra.

Nácvik AT môže prebiehať pod vedením učiteľa alebo samostatne. Pri vedení učiteľom vzniká problém vzniku závislosti, silnej väzby cvičiaceho k jeho osobe. Preto sa niektorí učitelia usilujú skrátiť nácvikové obdobie na minimum a čo najskôr žiaka osamostatniť. Je žiaduce, aby si tento postup osvojili aj niektorí učitelia jogy.

Pri AT môže dôjsť k zážitkom, ktoré asi jeho tvorca nepredpokladal. Sú to podobné zážitky, aké sa vyskytujú pri rozličných meditačných cvičeniach (strata pocitu ja a splynutie s niečím, hlboké ponorenie, oduševnenie tela, pocit identity s celým vesmírom ap.). Pokiaľ AT vedie učiteľ, mal by to byť psychológ alebo psychiater s odbornou praxou, pretože ľudia sú rôzni a amatér by niektoré situácie nemusel zvládnuť. Týka sa to aj nevyspelých učiteľov jogy, ktorí v honbe za ziskom alebo túžbou „byť niekým“ môžu svojim žiakom uškodiť.