

NOVODOBÉ DUŠEVNÉ CVIČENIA

Dnes už existuje takmer nepreberný počet 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 bádania v oblasti duševného. Sú to Z. Freud, C. G. Jung a J. H. Schultz. Jednak preto, že boli inšpirovaní jogou, a zároveň 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 minulého 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. Neskôr 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 potlačanie sexuálneho pudu, vzniká úzkosť. Vtedy, aby sa jej človek zbavil, zakročí vedomé ja a zatlačí pudové sklony do podvedomia. Myseľ má poruke viacero spôsobov, ako to vykonať. Lenže potlačené tendencie nie sú tým odstránené, 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 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 zistiť 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 vrozený základ ľudskej psychiky, existujúci na všetkých stupňoch spoločenského vývoja. Synézou 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 zrejma 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 telesné a duševné sú navzájom prepojené. Toto sa dá využiť na ich vzájomné ovplyvňovanie v oboch smeroch. Schultz zistil, že pri hypnóze je veľmi dôležité 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 hypnotizovaný 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 poci-

tom 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 ním zasiahnuť i do oblasti 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.

Nižší stupeň AT obsahuje správne zaujatie základnej polohy, 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 (2 týždne). Cvičiaci si opakuje formulu: „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 cez 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 formulu: „Pravá ruka je teplá.“ Ďalej sa pokračuje formulami 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. Skutočne 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 skúsenosti ukázali, že vhodnejšie je obrátené poradie. Cvičiaci sa má sústrediť na dýchanie, ale necháva ho prebiehať voľne, len pozoruje dych. Môže použiť slovnú formulu: „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 nižšieho stupňa AT trvá tri mesiace. Po jeho 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 doňho vhodne volené autosugestívne formulky na zlepšenie zdravotného stavu, posilnenie morálno-vôľových vlastností, psychickej alebo telesnej výkonnosti ap. Formulky musia byť stručné, jasné, jednoznačné a bez záporných výrazov. Teda je to obdoba jogovej sankalpy.

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 konkrét-

nych 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. Kladie 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 uvedomili a osvojili aj niektorí cvičitelia 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 a podobne). 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.