

OPRACOWANIE TRENINGU RELAKSACYJNEGO W FORMIE NAGRANIA AUDIO (SAT-relax) NA PODSTAWIE ZAŁOŻEŃ TRENINGU AUTOGENNEGO SCHULTZA*

Kamila Litwic-Kaminska¹, Martyna Kotyśko²

DEVELOPMENT OF RELAXATION TRAINING
IN THE FORM OF AN AUDIO RECORDING (SAT-relax)
BASED ON THE ASSUMPTIONS OF SCHULTZ'S AUTOGENIC TRAINING

Summary. The main purpose of this article was to describe the assumptions and procedures of preparing the modified (shortened) version of Schultz's autogenic training in the form of an audio recording (named SAT-relax). At first, the assumptions of autogenic training developed by Schultz are introduced. Secondly, the preparation and the content of the audio recording are described, with an indication of the relationship to the original Schultz autogenic training. Then, the process of selecting the background music (guided by the technical criteria indicated in the literature and the substantive assessment of competent judges) was presented. The article also presents an overview of the benefits of autogenic training as well as indications and contraindications for its application.

Key words: autogenic training, relaxation, mental training

* Źródła finansowania: program „Rozwój Sportu Akademickiego” MNiSW, 0010/RS3 /2015/53.

¹ Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (Faculty of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz), ORCID: 0000-0003-4697-5412.

² Katedra Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie (Department of Clinical Psychology, Development and Education, University of Warmia and Mazury in Olsztyn), ORCID: 0000-0001-6771-5121.

Adres do korespondencji: Kamila Litwic-Kaminska,
e-mail: k.litwic@ukw.edu.pl

Wprowadzenie

Treningi relaksacyjne znajdują praktyczne zastosowanie jako metody uczenia się stanu relaksu i regulacji pobudzenia organizmu. Pozwalają przeciwdziałać zmęczeniu, obniżać napięcie psychofizyczne lub ułatwiają regenerację psychiczną. Mogą stanowić element psychoterapii lub autoterapii (Siek, 1985).

Oddziaływania relaksacyjne prowadzone są w celu radzenia sobie ze stresem. Mogą dotyczyć zarówno aspektów psychologicznych (np. zmiany oceny swoich kompetencji czy trudności stojącego przed jednostką zadania), jak i fizjologicznego stanu ciała (np. zmniejszanie napięcia). Ćwiczenia relaksacyjne wykorzystują wpływ rozluźniania mięśni oraz uspokajania rytmu oddechowego i pracy serca na ogólny stan spokoju i poczucie komfortu psychicznego. Relaksacja mięśni i umysłu wiąże się z poprawianiem umiejętności koncentracji uwagi, zwiększaniem efektywności procesów poznawczych, przez co trening relaksacyjny staje się podstawą do ćwiczenia kolejnych umiejętności w czasie treningu mentalnego. Odczuwanie spokoju i odprężenia oddziałuje na różne aspekty związane z własną osobą, w tym obraz siebie, akceptację, pozytywne nastawienie do siebie czy własnych możliwości (Siek, 1985; Nowicki, 2010). Sportowcy, jako osoby narażone na silne, długotrwałe i negatywne napięcie emocjonalne, pochodzące z wielu sfer, coraz częściej stosują techniki relaksacyjne w celu zredukowania lęku związanego ze startem w zawodach, podniesienia poczucia własnej skuteczności (Barker, Jones, 2006; Dhiman, Bedi, 2010; Karimian i in., 2010), czy bezpośrednio w celu poprawy wyników sportowych (Gros Lambert i in., 2003; Laaksonen, Ainegren, Lisspers, 2011).

Stosowanie technik relaksacyjnych okazuje się również skuteczną metodą poprawy jakości snu. Badania wskazują na ich efektywność w przypadku funkcjonalnych zaburzeń snu, gdy kłopoty ze snem wynikają z odczuwania silnego, ostrego bądź długotrwałego stresu (Stetter, Kupper, 2002; Avidan, Zee, 2007; Prusiński, 2007) lub pojawiają się jako następstwo choroby (np. onkologicznej; Rabin i in., 2009). Efektem udziału w treningu relaksacyjnym jest poprawa jakości snu (mniejsza liczba przebudzeń w nocy, wydłużenie czasu snu) oraz spadek poczucia zmęczenia po przebudzeniu (Davidson i in., 2001). Techniki relaksacyjne przyczyniają się także do poprawy jakości snu u osób starszych (Sun i in., 2013) oraz wymieniane są jako skuteczna, niefarmakologiczna metoda leczenia bezsenności (De Niet i in., 2009).

Jednym z najbardziej popularnych treningów relaksacyjnych jest trening autogenny opracowany przez Schultza (Schultz, Luthe, 1959) na podstawie badań nad hipnozą i zależnościami między stanem psychicznym i emocjonalnym a objawami somatycznymi. Głównym celem niniejszego artykułu jest opisanie założeń i procedury przygotowania autorskiego nagrania treningu relaksacyjnego na podstawie założeń treningu autogennego przedstawionych przez Schultza.

Założenia treningu autogennego Schultza

Trening autogeny stanowi metodę oddziaływania na własne ciało i myśli poprzez autosugestie w taki sposób, by wyzwolić reakcje odprężenia i koncentracji (Luthe, 1963). Schultz traktował trening autogeny jako formę gimnastyki psychicznej, która obejmowała następujące rodzaje ćwiczeń (Siek, 1985):

- przyjmowanie odpowiedniej postawy ciała sprzyjającej rozluźnieniu całego organizmu (zalecane pozycje leżąca, półleżąca, bierna siedząca, dorożkarza lub stojąca);
- służąca relaksacji nauka świadomości sygnałów płynących z ciała i umysłu oraz umiejętności sterowania pracą własnego organizmu, obejmując doświadczenia odczuwania ciężaru i ciepła całego ciała z wyjątkiem odczuć chłodu w obrębie czoła, rozluźnienia narządów jamy brzucha, spowalnianie pracy serca i rytmu oddychania;
- kształtowanie umiejętności przekształcania i formowania własnej osobowości poprzez uzyskiwanie lepszego wglądu w siebie.

Ćwiczenia odczuwania wrażeń ciężkości mają prowadzić do rozluźnienia mięśni, natomiast ćwiczenia wyzwalań wrażeń ciepła w swoim organizmie do rozluźnienia napięcia naczyń krwionośnych. W konsekwencji ma to prowadzić do stanu psychofizycznego określanego jako odprężenie, relaks lub uspokojenie. Jeśli ogólne rozluźnienie organizmu jest głębokie, zgodnie z założeniami Schultza, osoba osiąga stan podobny do tego, jakiego doświadcza się tuż przed zaśnięciem. W związku z tym nie zalecał on wstawania bezpośrednio po zakończeniu sesji treningu autogennego, tylko odczekanie chwilę w pozycji, w której trening był wykonywany (Siek, 1985).

Stworzony przez Schultza trening ma przebieg sześćoetapowy, z podziałem na okresy dwutygodniowe, w trakcie których dodaje się kolejne elementy do treningu w następującym porządku (Strojnowski, 1976; Siek, 1985; Linden, 1990):

- 1) wywoływanie wrażeń ciężkości ciała (1–2 tydzień) – po przyjęciu prawidłowej postawy ciała, kilkakrotnie powtarzane naprzemiennie sformułowania o ciężkości poszczególnych części ciała oraz sugestie odczuwania spokoju;
- 2) wywoływanie wrażeń ciepła w kolejnych częściach ciała (3–4 tydzień);
- 3) uspokajanie pracy serca (5–6 tydzień);
- 4) uspokajanie oddechu (7–8 tydzień);
- 5) wywoływanie wrażeń ciepła w okolicach splotu słonecznego (9–10 tydzień);
- 6) wywoływanie wrażeń chłodu czoła (10–12 tydzień).

Opisany powyżej trzymiesięczny harmonogram odnosi się do czasu uczenia się podstaw treningu autogennego. Początkowo zalecane są ćwiczenia krótsze (po 5–20 minut), ale częste (2–3 razy dziennie). Po opanowaniu zasad przeprowadzania treningu jego czas może wydłużyć się nawet do godziny. Schultz wskazywał na optymalny czas między 15 a 30 minut nieprzerwanego treningu. Zwracał jednak

uwagę na znaczenie regularności – lepiej ćwiczyć krócej, ale częściej, niż rzadko stosować długotrwałe seanse (Siek, 1985).

Współcześnie treningi autogenne z wykorzystaniem zasad opracowanych przez Schultza są nadal stosowane jako forma terapii (de Rivera, 2017). Praktyce, rozwojowi i rozpowszechnianiu oddziaływań zakotwiczonych w podstawowych ideach Schultza poświęcają swoją działalność członkowie Międzynarodowego Towarzystwa Treningu Autogenicznego i Psychoterapii (*The International Society of Autogenic Training & Psychotherapy*, <https://isatapsy.com/>) oraz jej krajowych odpowiedników, np. Brytyjskie Towarzystwo Autogeniczne (*British Autogenic Society*, <https://www.autogenic-therapy.org.uk/>).

Opracowanie treningu relaksacyjnego

Przedstawiany trening relaksacyjny stanowi zmodyfikowaną (skróconą) wersję treningu autogenicznego Schultza stworzoną w formie nagrania audio, stąd też został nazwany SAT-relax (akronim angielskich słów: *short autogenic training*). Główną zmianą w stosunku do klasycznego treningu autogenicznego jest umieszczenie wszystkich ćwiczeń w jednym tekście. Proces treningowy nie jest wieloetapowy, a osoba wykonująca trening od pierwszego dnia odsłuchuje wszystkie sugestie. Nie ma więc konieczności przeprowadzania kilkutygodniowego schematu uczenia się wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Całe nagranie umożliwia w ten sposób jednolite oddziaływanie na każdego słuchającego przez cały czas trwania treningu mentalnego.

W treningu SAT-relax uwzględniono podstawowe ćwiczenia zalecane przez Schultza odnoszące się do postawy ciała, oddechu, wrażeń ciężkości i ciepła oraz zwiększania wglądu w siebie. Trening SAT-relax zawiera ćwiczenia z zakresu pięciu etapów z sześciu opisanych w poprzednim paragrafie. Z uwagi na skrócony charakter przygotowanego treningu nieuwzględnione zostały zadania odnoszące się bezpośrednio do uspokajania pracy serca, wymagające większej świadomości swojego ciała. Zakłada się pośrednie oddziaływanie na spowolnienie rytmu bicia serca poprzez uregulowanie tempa oddychania.

Przygotowanie i treść nagrania audio

Poszczególne sformułowania zastosowane w tekście treningu SAT-relax układają się w trzy główne części: wprowadzenie, część główną z sugestiami odczuwania ciężkości i ciepła w różnych częściach ciała oraz zakończenie.

Część pierwsza – wprowadzenie do treningu. W tej części osoba wykonująca trening jest przygotowywana do realizacji kluczowych ćwiczeń. Tekst zaczyna się od wskazania dotyczącego przyjęcia odpowiedniej postawy ciała, sprzyjającej rozluźnieniu całego organizmu: „Zajmij wygodną pozycję”. Kolejny komunikat:

„Układam się w wygodnej pozycji. (...) Mogę się jeszcze poruszyć – kilka razy w prawo i w lewo” ma umożliwić poprawienie swojej pozycji ciała przed rozpoczęciem dalszych działań treningowych. Schultz podkreślał, by stosowanie ćwiczeń autogennych miało charakter pasywny, co ma przekładać się na to, by trenujący nie chciał nadmiernie, aby części jego ciała były ciężkie i ciepłe (Siek, 1985; Naylor, Marshall, 2007). Mimo wskazania bierności, Schultz zalecał jednak, by trening oparty był na autosugestiach, a nie narzuconych przez prowadzącego wskazaniach. W związku z tym w nagraniu SAT-relax zastosowano sformułowanie: „Będę mówiła do Ciebie, a to, co powiem, będzie sformułowane w pierwszej osobie. Podczas słuchania wczuj się w te słowa tak, jakby to były Twoje słowa”.

Celem wprowadzenia jest także przygotowanie osoby na przyjmowanie sugestii autogennych. W początkowej części nagrania zastosowano więc sformułowania mające wzmocnić koncentrację na słuchanych kwestiach i na odczuciach płynących z własnego ciała: „Przymykam delikatnie oczy – to mnie uspokaja. Wyciszam się. To, co jest dookoła – wszystkie dźwięki – przestają być ważne – stają się ciche – praktycznie niesłyszalne. Ta cisza jest przyjemna”, „Jestem w miejscu, gdzie jest mi dobrze. Dookoła nie ma nikogo”, „Skupiam się na sygnałach płynących z mojego ciała” oraz „Powoli przenoszę uwagę na moje ciało”.

Zgodnie z podziałem na sześć etapów treningu autogennego ważne miejsce w nagraniu SAT-relax zajmują sformułowania odnoszące się do regulowania i uspokajania oddechu. Zdania: „Oddychaj swobodnie, naturalnym rytmem” oraz „Pozwalam, aby kolejny spokojny wydech wprowadził mnie w przyjemny stan spokoju” rozpoczynają trening. Sformułowania, takie jak: „Mój oddech jest spokojny – bardzo spokojny”, „Oddycham wolno, równo i swobodnie”, przeplatają się w trakcie treningu relaksacyjnego od wprowadzenia aż do zakończenia sugestii autogennych.

Część druga – sugestie ciężkości i ciepła. Głównym trzonem treningu SAT-relax jest część poświęcona odczuciom ciężkości, ciepła i rozluźnienia w poszczególnych partiach ciała. Ćwiczenia rozpoczynają się od powtarzania stopniowanych sugestii ciężkości obu rąk i nóg, przeplatanych wskazaniem spokojnego oddychania. Zdania są skonstruowane według następującego wzoru: „Moja ręka/noga staje się ciężka. Jest ciężka, bardzo ciężka, tak ciężka, że nie mogę nią poruszyć”. Następnie podawane są sugestie wskazujące na odczuwanie odprężenia całej twarzy i jej poszczególnych części, a także głowy, mięśni szyi, karku i pleców. Ćwiczenia odczuwania ciepła zaczynają się od wprowadzenia: „Odczuwam, jak w moim ciele pojawia się przyjemne ciepło. Powoli rozchodzi się po całym ciele. Czuję je coraz wyraźniej”. Sugestie odczuwania ciepła kierują uwagę kolejno na obydwie ręce i nogi. W dalszej kolejności wyzwalanie wrażeń ciepła odnosi się do coraz szerszych obszarów ciała, obejmując także okolice splotu słonecznego: „Ciepło z rąk rozchodzi się na klatkę piersiową, a z nóg w kierunku brzucha. Ciepło ogarnia moje plecy”. Zgodnie z założeniami Schultz z odczuwania ciepła wyłączony zostaje obszar czoła, dlatego

w nagraniu uwzględnione jest następujące stwierdzenie: „Jedynie moje czoło jest chłodne, przyjemnie chłodne. Czuję przyjemny chłód na swoim czole”.

Zgodnie z zaleceniami Schultza po wypowiedzeniu haseł dotyczących ciężkości i ciepła osoby ćwiczące powinny mieć możliwość pozostania w stanie odprężenia około pół minuty (Strojnowski, 1976). W nagraniu SAT-relax podkreślono osiągnięcie przyjemnego stanu ciała na zakończenie części dotyczącej wywoływania wrażeń ciężkości poprzez stwierdzenie: „Moje ciało, całe ciało, jest rozluźnione. Jestem odprężony, przyjemnie odprężony. Czuję spokój, błogi spokój” z zastosowaniem dłuższej pauzy w celu utrzymania przyjemnego stanu. Natomiast po zakończeniu wszystkich sugestii autogennych, po zapowiedzi: „Teraz już całe moje ciało, oprócz czoła, jest ciepłe, przyjemnie ciężkie i ciepłe. Jest mi dobrze. Utrzymuję ten stan jeszcze przez chwilę” w nagraniu osoba otrzymuje około 40 sekund na podtrzymanie przyjemnego stanu relaksu.

Część trzecia – zakończenie treningu. Na koniec tekstu treningu SAT-relax pojawiają się hasła powrotu (Strojnowski, 1976), które mają prowadzić do wyjścia ze stanu relaksu: „A teraz stopniowo wybudzam się ze stanu relaksu. Moje ciało, dotąd ciężkie, z każdą chwilą staje się coraz lżejsze. Uczucie lekkości pojawia się w moich rękach i nogach. Jest mi lekko, jest mi dobrze. A teraz delikatnie poruszaj palcami dłoni i stóp, rękoma i nogami. Ostrożnie zmień pozycję całego ciała. Możesz zostać w tej pozycji jeszcze przez chwilę. Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy”.

Kształtowanie wglądu w siebie. Ostatni z celów treningu autogennego odnosi się do możliwości formowania cech osobowości. Zgodnie z zaleceniami Schultza przyjemne odczucia płynące z własnego ciała mają pomóc zmienić obraz siebie na bardziej pozytywny (Siek, 1985). W związku z tym w obrębie tekstu treningu SAT-relax zastosowane zostały formuły sugerujące zwiększanie pewności siebie: we wprowadzeniu treningu – „Odczuwam rozluźnienie. Jest mi przyjemnie, bardzo przyjemnie. Lekko wewnątrz się uśmiecham” oraz w zakończeniu „Jest mi lekko, jest mi dobrze” i „Czujesz przyjemny spokój i pewność siebie”.

Tak przygotowana treść, uwzględniająca sugestie dotyczące odczuć, jakie powinny nastąpić w ciele oraz dotyczące obrazu siebie, stała się podstawą nagrania audio. Kolejnym niezwykle ważnym krokiem w tworzeniu treningu SAT-relax był dobór muzyki do nagrania. Proces ten został opisany w kolejnej sekcji.

Dobór podkładu muzycznego

W wyborze odpowiedniego podkładu muzycznego kierowano się charakterem nagrania. Badania Sanchez i Bootzina (1985) wskazują na negatywny wpływ nieprzewidywalnych dźwięków w muzyce słuchanej przy zasypianiu dla jakości snu. Z kolei Hernandez-Ruiz i in. (2020) poddali analizie parametry muzyki służącej do relaksacji, uznając, że najbardziej odprężająco oddziałują nagrania, które

charakteryzuje średnie tempo, niższa amplituda (do 10 dB) i łagodna barwa. Kierując się tymi wskazówkami, dokonano przeglądu nagrań dostępnych za pomocą platform <https://audiojungle.net/> oraz <http://dig.ccmixer.org>. Wybrano sześć nagrań, które spełniały kryteria techniczne, takie jak: długość nagrania, możliwość zapętlenia jako podkładu pod trening relaksacyjny, odpowiedni zakres licencji (do wykorzystania komercyjnego).

Następnie wytypowane nagrania zostały poddane ocenie przez pięciu sędziów kompetentnych (dwóch psychologów oraz trzech studentów czwartego roku psychologii). Ocena podkładu muzycznego miała charakter zarówno ilościowy, jak i jakościowy. W zakresie oceny ilościowej (dokonywanej na skali od 1 do 5, gdzie wyższa wartość oznacza wyższą ocenę) sędziowie mieli określić, w jakim stopniu prezentowana muzyka oddziałuje na odczuwanie relaksu. Ocena jakościowa obejmowała informację zwrotną od sędziów kompetentnych na temat odczuć, jakie wystąpiły u nich w trakcie słuchania nagrania. Wybór podkładu muzycznego nastąpił na podstawie średniej ocen wszystkich sędziów. Najwyższy wynik uzyskało nagranie numer 5, które ostatecznie wykorzystano w treningu. Szczegółowa informacja o ocenach została zawarta w tabeli 1.

Tabela 1. Rezultaty oceny sędziów kompetentnych

Nagranie audio	Sędzia					M
	S1	S2	S3	S4	S5	
1. https://audiojungle.net/item/soothing-guitar-background-loop-2-/7542?s_rank=12	1	1	3	4	4	2,6
2. https://audiojungle.net/item/soothing-guitar-background-loop-/7240?s_rank=4	4	2	3	3	5	3,4
3. https://audiojungle.net/item/meditate/19223626?s_rank=1	5	5	5	2	4	4,2
4. https://audiojungle.net/item/forest-ambience/11646989?s_rank=2	3	4	4	5	3	3,8
5. https://audiojungle.net/item/nature-ambient/14431334	5	4	5	5	4	4,6
6. http://dig.ccmixer.org/files/VJ_Memes/49278	2	3	5	5	3	3,6

Korzyści ze stosowania treningu autogennego

Schultz swoje ćwiczenia kierował raczej do osób zdrowych, choć zwracał uwagę na możliwość oddziaływania także w przypadku niektórych zaburzeń somatycznych i psychicznych (Schultz, Luthe, 1959). Za podstawowe cele do stosowania

treningu autogennego można uznać dążenie do uspokojenia (relaksu) oraz wypoczynku (przeciwdziałanie zmęczeniu). Ponadto wymieniane były także inne wskazania, takie jak: ułatwienie zasypiania, regulacja czynności układu wegetatywnego, poprawa pamięci, zmniejszenie bólu, obniżenie pobudliwości emocjonalnej, a poprzez uzyskanie lepszego wglądu w siebie – zmiana obrazu siebie na bardziej korzystny czy możliwość dotarcia do stłumionych warstw osobowości (Strojnowski, 1976; Siek, 1985).

Doniesienia z późniejszych badań, przeglądów i metaanaliz poszerzają te założenia. Na podstawie dokonanej metaanalizy Stetter i Kupper (2002) wskazują, że trening autogeny może być traktowany jako skuteczna metoda relaksacyjna. Pod kątem efektywności raczej nie różni się od innych technik relaksacyjnych (Stetter, Kupper, 2002; Kanji, White, Ernst, 2006). Trening autogeny jest skuteczną metodą stosowaną do obniżania poziomu lęku i zmniejszania nasilenia depresji (łagodnej lub umiarkowanej) oraz radzenia sobie ze stresem (Ernst, Kanji, 2000; Stetter, Kupper, 2002; Seo, Kim, 2019). Trening autogeny znajduje także zastosowanie jako niefarmakologiczna terapia przy funkcjonalnych zaburzeniach snu (Stetter, Kupper, 2002). Jest skuteczny w poprawie jakości snu, czasu potrzebnego do zaśnięcia, czasu trwania snu, subiektywnej oceny snu oraz subiektywnej oceny posiadanej energii po przebudzeniu się (np. Robinson, Bowden, Lorenc, 2010; Bowden, Lorenc, Robinson, 2012). Wyniki dotychczasowych badań wskazują również, że trening autogeny może odgrywać ważną rolę jako jeden z elementów terapii w przypadku zaburzeń psychosomatycznych, takich jak: nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, astma oskrzelowa, choroba Raynauda, napięciowe bóle głowy, migreny, bóle przewlekłe i nieokreślone somatoformiczne zaburzenia bólowe (Stetter, Kupper, 2002; Kohlert, Wick, Rosendahl, 2021).

Zasady stosowania treningu autogenego

Przy przeprowadzaniu treningu autogenego SAT-relax zastosowanie znajdują ogólne zasady wykonywania treningów relaksacyjnych. Należy zadbać o zmniejszenie ilości bodźców zewnętrznych do minimum. Trening najlepiej przeprowadzać w cichym i zaciemnionym pomieszczeniu, z zamkniętymi oczami. Ważne jest, by ćwiczenie wykonywać bez pośpiechu i biernie (Strojnowski, 1976; Siek, 1985; Naylor, Marshall, 2007).

Brakuje jednoznacznych wytycznych, które wskazywałyby na określone kryteria czasu przeprowadzania treningu autogenego, szczególnie z uwzględnieniem klinicznych i nieklinicznych wskazań do stosowania (Seo i in., 2018). Istnieją duże rozbieżności co do czasu trwania i częstotliwości stosowania tego treningu, poczynając od intensywnych, codziennych cztero-, sześć- lub ośmiotygodniowych sesji (Nicassio, Bootzin, 1974; Bowden, Lorenc, Robinson, 2012), a kończąc na sześciomiesięczym programie z treningami odbywającymi się dwa lub trzy razy w tygodniu (Simeit, Deck, Conta-Marx, 2004). Autorzy są zgodni co do tego, że

trening taki jest procesem długotrwałym i wymagającym regularności, gdyż dąży się do pełnej automatyzacji ćwiczonych reakcji. Badania Nowickiego i jego współpracowników (Nowicki, 1987; Markowska i in., 1989, za: Nowicki, 2004) prowadzą do wniosków, że pierwsze efekty ćwiczeń relaksacyjnych występują już w drugim tygodniu codziennych sesji treningowych. Czas potrzebny do wyćwiczenia pożądanых cech psychicznych różni się jednak w zależności od rodzaju stosowanych metod oraz indywidualnych predyspozycji i może wynosić nawet do kilku lat, przy założeniu osiągnięcia pełnej automatyzacji reakcji psychicznych (Unestahl, 1983, za: Nowicki, 2004; Orlick, Partington, 1988).

Trudności i przeciwwskazania do stosowania treningu autogennego

Jak w większości oddziaływań psychologicznych, także w przypadku treningu autogennego, ogromną rolę dla jego efektywności odgrywa pozytywne nastawienie. Człowiek w czasie treningu powinien być bierny i koncentrować się na przedstawianych sugestiach. Zarówno sceptycyzm w stosunku do sugestii, jak i nadmierne pragnienie osiągnięcia stanu ciężkości i ciepła mogą uniemożliwiać osiągnięcie odprężenia. Trudność będzie stanowić także brak umiejętności odróżnienia stanu napięcia i rozluźnienia organizmu oraz nadmierne napięcie mięśniowe. W takich sytuacjach przed zastosowaniem treningu autogennego wymagane mogą być specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie (Siek, 1985; Naylor, Marshall, 2007).

Istnieją pewne przeciwwskazania do wykonywania treningu autogennego, związane ze stanem psychofizycznym i zdrowotnym jednostki. Schultz wskazywał, żeby nie stosować treningu w przypadku nadmiernego pobudzenia emocjonalnego lub gorączki. Ograniczenie stanowią także psychozy, nastawienie autystyczne, zmniejszone poczucie realizmu, uciekanie od rzeczywistości oraz stosowanie środków psychotropowych lub innych środków pobudzających. Trening autogeny może także nasilać tendencje hipochondryczne i egocentryczne w związku ze zwiększoną koncentracją na sobie w trakcie ćwiczeń (Siek, 1985; Siek, Bielecki, 1990; Brancaleone, 2010). Zwraca się również uwagę na to, by trening autogeny nie był stosowany u dzieci poniżej 5. roku życia (Kanji, 1997).

W przypadku tradycyjnych oddziaływań autogennych z udziałem terapeuty nawiązanie relacji z klientem może stanowić ograniczenie dla wykorzystania tej formy pracy, np. ze względu na opór przed zamknięciem oczu podczas sesji indywidualnej (Ikemi, 2006). Podobna trudność może pojawiać się w trakcie sesji grupowych. Możliwość odsłuchiwania sugestii autogennych z nagrania audio, wykluczając konieczność obecności terapeuty, pozwala na uniknięcie tych niedogodności.

Podsumowanie

Trening autogeny jest popularnym narzędziem wykorzystywanym przez psychologów praktyków oraz osób prowadzących treningi mentalne. Opisane

w tym artykule nagranie treningu relaksacyjnego SAT-relax pozwala na sprawdzenie skuteczności założeń treningu autogennego w odniesieniu do różnych aspektów funkcjonowania jednostki. Zaletą zastosowania nagrania audio jest możliwość ujednoczenia procedury, co pozwala na zminimalizowanie wpływu osoby przeprowadzającej badanie na wynik z wyłączną oceną sugestii autogennych. Z tego jednak powodu nie można traktować tego nagrania jako klasycznego treningu autogennego, a raczej jako współczesną modyfikację opierającą się na założeniach zaproponowanych przez Schultza (Stetter, Kupper, 2002).

Pierwotnym założeniem opracowanego nagrania SAT-relax było wykorzystanie go w badaniach eksperymentalnych w celu sprawdzenia efektywności oddziaływania treningu autogennego na jakość snu u sportowców (badania zrealizowano w ramach grantu finansowanego ze środków MNiSW, N RSA3 01053). Zaprezentowane w tym artykule doniesienia na temat różnych obszarów wykorzystania treningu autogennego mogą stanowić jednak inspirację do przeprowadzania kolejnych pomiarów na różnych grupach klinicznych i wśród osób zdrowych z wykorzystaniem nagrania SAT-relax.

Literatura cytowana

- Avidan, Y., Zee, P.C. (2007). *Podręcznik medycyny snu*. MediPage.
- Barker, J.B., Jones, M.V. (2006). Using Hypnosis, Technique Refinement, and Self-Modeling to Enhance Self-Efficacy: A Case Study in Cricket. *Sport Psychologist*, 20(1), 94–110.
- Bowden, A., Lorenc, A., Robinson, N. (2012). Autogenic training as a behavioural approach to insomnia: A prospective cohort study. *Primary Health Care Research & Development*, 13(2), 175–185.
- Brancaleone, F. (2010). *TBA, terapia-bionomico-autogena: fondamenti, principi, tecniche e applicazioni*. FrancoAngeli.
- Davidson, J.R., Waisberg, J.L., Brundage, M.D., Maclean, A.W. (2001). Nonpharmacologic group treatment of insomnia: a preliminary study with cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 10(5), 389–397, doi: 10.1002/pon.525
- de Niet, G.J., Tiemens, B.G., Kloos, M.W., Hutschemaekers, G.J.M. (2009). Review of systematic reviews about the efficacy of non-pharmacological interventions to improve sleep quality in insomnia. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 7(4), 233–242, doi: 10.1111/j.1744-1609.2009.00142.x
- de Rivera, L. (2017). From autogenic training to autogenic psychotherapy. *Journal of Autogenics Research*, 1, 2, 5378.
- Dhiman, C., Bedi, H. (2010). Effect of autogenic training and mental imagery on the trait anxiety of the hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(S1), i60.
- Ernst, E., Kanji, N. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(2), 106–110.

- Gros Lambert, A.A., Candau, R.R., Grappe, F.F., Dugué, B.B., Rouillon, J.D. (2003). Effects of Autogenic and Imagery Training on the Shooting Performance in Biathlon. *Research Quarterly For Exercise & Sport*, 74(3), 337–341.
- Hernandez-Ruiz, E., James, B., Noll, J., Chrysikou, E.G. (2020). What makes music relaxing? An investigation into musical elements. *Psychology of Music*, 48(3), 327–343.
- Ikemi, A. (2006, April). The psychological significance and extensions of autogenic training. W: *International Congress Series* (t. 1287, s. 225–229). Elsevier, doi: 10.1016/j.ics.2005.11.062
- Kanji, N. (1997). Autogenic training. *Complementary Therapies in Medicine*, 5(3), 162–167.
- Kanji, N., White, A.R., Ernst, E. (2006). Autogenic training for tension type headaches: A systematic review of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 14(2), 144–150.
- Karimian, M., Kashefolhagh, F., Dadashi, M.S., Chharbaghi, Z. (2010). The effect of relaxation and mental imagery on self-efficacy, competitive anxiety and sportive performance. *British Journal of Sports Medicine*, 44, i57, doi: 10.1136/bjism.2010.078725.192
- Kohler, A., Wick, K., Rosendahl, J. (2021). Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, doi: 10.1007/s12529-021-10038-6
- Laaksonen, M., Ainegren, M., Lisspers, J. (2011). Evidence of improved shooting precision in biathlon after 10 weeks of combined relaxation and specific shooting training. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 237–250, doi: 10.1080/16506073.2011.616217
- Linden, W. (1990). *Autogenic training: A clinical guide*. The Guilford Press.
- Luthe, W. (1963). Autogenic training: Method, research and application in medicine. *American Journal of Psychotherapy*, 17(2), 174–195.
- Naylor, R.T., Marshall, J. (2007). Autogenic training: A key component in holistic medical practice. *Journal of Holistic Healthcare*, 4, 14–19.
- Nicassio, P., Bootzin, R. (1974). A comparison of progressive relaxation and autogenic training as treatments of insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(3), 253–260.
- Nowicki, D. (2004). Poprzez psychologiczny trening do mistrzostwa. W: M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu dzieci i młodzieży* (s. 117–144). Warszawa: COS.
- Nowicki, D. (2010). Umiejętności psychologiczne trenera oraz ich wykorzystanie w procesie treningowym i startowym. *Sport Wyczynowy*, 2, 104–113.
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 2, 105–130.
- Prusiński, A. (2007). *Bezsenność i inne zaburzenia snu*. Warszawa: PZWL.
- Rabin, C., Pinto, B., Dunsiger, S., Nash, J., Trask, P. (2009). Exercise and relaxation intervention for breast cancer survivors: feasibility, acceptability and effects. *Psycho-Oncology*, 18(3), 258–266.

- Robinson, N., Bowden, A., Lorenc, A. (2010). Can improvements in sleep be used as an indicator of the wider benefits of Autogenic Training and CAM research in general? *European Journal of Integrative Medicine*, 2(2), 57–62.
- Sanchez, R., Bootzin, R.R. (1985). A comparison of white noise and music: Effects of predictable and unpredictable sounds on sleep. *Sleep Research*, 14, 121.
- Schultz, J.H., Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiological approach to psychotherapy*. Grune & Stratton.
- Seo, E., Hong, E., Choi, J., Kim, Y., Brandt, C., Im, S. (2018). Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 62–67.
- Seo, E., Kim, S. (2019). Effect of autogenic training for stress response: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(4), 361–374, doi: 10.4040/jkan.2019.49.4.361
- Siek, S. (1985). *Autopsychoterapia*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Siek, S., Bielecki, J. (1990). Uprawianie treningów relaksacyjnych a nasilenie cech i reakcji charakterów oralnych, analnych i fallicznych. *Studia Philosophiae Christianae*, 26(2), 23–36.
- Simeit, R., Deck, R., Conta-Marx, B. (2004). Sleep management training for cancer patients with insomnia. *Support Care Cancer*, 12, 176–183.
- Stetter, F., Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology*, 27, 45–98.
- Strojnowski, J. (1976). Trening autogenny według J.H. Schulza wskazówki dla ćwiczących. *Roczniki Filozoficzne*, 24(4), 139–154.
- Sun, J., Kang, J., Wang, P., Zeng, H. (2013). Self-relaxation training can improve sleep quality and cognitive functions in the older: A one-year randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 22(9/10), 1270–1280, doi: 10.1111/jocn.12096

Streszczenie. Głównym celem artykułu było opisanie założeń i procedury przygotowania zmodyfikowanej (skróconej) wersji treningu autogennego Schulza w formie nagrania audio (nazwanego SAT-relax). W pierwszej kolejności przedstawione zostały założenia treningu autogennego opracowanego przez Schulza. Po drugie, opisano przygotowanie i treść nagrania audio, wskazując na związek z oryginalnym treningiem autogennym Schulza. Następnie przedstawiono proces doboru podkładu muzycznego (kierując się kryteriami technicznymi wskazanymi w literaturze oraz oceną merytoryczną sędziów kompetentnych). W artykule przedstawiono również przegląd korzyści wynikających z treningu autogennego oraz wskazań i przeciwwskazań do jego stosowania.

Słowa kluczowe: trening autogenny, relaksacja, trening mentalny

Data wpłynięcia: 15.11.2021

Data wpłynięcia po poprawkach: 12.12.2021

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 13.12.2021