



Úvod do Autogeniky 3.0

(na základe práce Luisa de Riveru)

zrkadlový preklad do slovenčiny

Contents

	page
1. Preamble	2
2. Autogenics 3.0	2
Figure 2: The Ten Standard Exercises based on de Rivera	3
3. Autogenics 3.0 in the historical context of Schultz and Luthe	3
Figure 3. Some basic concepts embraced in the development of Autogenics 3.0	4
4. A brief overview of Schultz's Autogenics 1.0	4
Figure 4. Some of the underlying dynamics of Schultz's contribution as presently understood	5
5. A brief overview of Luthe's Autogenics 2.0	5
Figure 5. Some of Luthe's major contributions to Autogenic Therapy	6
6. A brief overview of Luis de Rivera's Autogenics 3.0	7
6.1 The Ten Standard Exercises	7
Figure 6.1 Comparison of the BAS Six Standard Exercise format with Autogenics 3.0 Ten Standard Exercise format	7
6.2 Basic Principles of Autogenic Training	8
I. Amplified State of Consciousness Induction (ASCI) Principle	8
II. Ideoplastic Principle	8
Figure 6.2A: Negative Representations in the brain and the effect on the body	9
Figure 6.2B: Positive Mental Representations in the brain and the effect on the body	9
III. Neutralisation Principle	10
IV. Training Principle	10
6.3 Some therapeutic implications of these principles	11
6.4 Meditations relating to Felt Feelings (Feeling the Feeling)	12
6.5 Meditation on Constructive Feeling	12
6.6 Towards Clinical Autogenics (book 2)	13
7. Thematically related web articles	14
8. Glossary including Comments / Reflections	15-27
9. References	28

Obsah

1. Preambula	2
2. Autogenika 3.0	2
Desať štandardných cvičení podľa de Riveru	3
3. Autogenika 3.0 v historickom kontexte Schultza a Lutheho	3
Niektoré základné pojmy z vývoja Autogeniky 3.0	4
4. Stručný prehľad vývoja Schultzovej Autogeniky 1.0	4
Niektoré zo základných súčasných prvkov dynamiky Schultzovho autogénneho tréningu	5
5. Stručný prehľad Lutheho Autogeniky 2.0	5
Niektoré z hlavných prínosov Lutheho k autogénnej terapii	6
6. Stručný prehľad Autogeniky 3.0 Luis de Riveru	7
6.1 Desať štandardných cvičení	7
Porovnanie formátu štandardného cvičenia BAS Six s formátom desať štandardných cvičení Autogeniky 3.0	7
6.2 Základné princípy autogénneho tréningu	8
I. Princíp indukcie zosilneného stavu vedomia (ASCI)	8
II. Ideoplastický princíp	8
Negatívne odozvy v mozgu a ich vplyv na telo	9
Pozitívne mentálne odozvy v mozgu a ich vplyv na telo	9
III. Princíp neutralizácie	10
IV. Princíp tréningu	10
6.3 Niektoré terapeutické dôsledky týchto princípov	11
6.4 Meditácie týkajúce sa pocitov (Feeling the Feeling)	12
6.5 Meditácia o konštruktívnych pocitoch	12
6.6 Ku klinickej autogenike (kniha 2)	13
7. Tematicky súvisiace webové články	14
8. Slovník vrátane komentárov / úvah	15-27
9. Referencie	28

1. Preamble to Autogenics 3.0

This is by way of an introduction to the new Section F in Autogenic Dynamics, and is based on the developments of Autogenic Training by Luis de Rivera during the last couple of decades or so, and notated as Autogenics 3.0. This overview will include:

- I. The new Ten Standard Exercise format, which de Rivera conceives in terms of [Somato-Sensory Meditation](#)¹.
- II. The historical context of Autogenics 3.0 which is grounded in the work of Schultz and Luthe; leading on to:
- III. Further discussion of de Rivera's Autogenics 3.0 including
 - o Some basic principles of AT and
- IV. The emergence of two specific types of Meditation which are introduced once the student is competent in the Standard Exercises. These are:
 - a) Feeling the Feeling Meditation (an approach to distressing feelings) and
 - b) Constructive Feeling Meditation.

These can then be integrated into the whole approach to AT for each student.

Some of the quotes² from Luis de Rivera's recent book are quite extensive. This is deliberate, and intended to introduce those who do not have his book to his way with words, and as an encouragement for those who do have his book to perhaps have another look at it.

Subsequent articles in Section F will go into greater details regarding various aspects of Autogenics 3.0³.

2. Autogenics 3.0

This new version of the Standard Exercises has evolved over the last couple of decades. Luis de Rivera describes it as Somato-Sensory Meditation, and links the origins of such practices to ancient eastern meditative traditions [de Rivera 2017 / 2018]. Here we can take:

- o Somato to mean relating to the body. It is common in adult life for us to become out of touch with our bodies; re-contacting with our body can be of great benefit to our physical and mental well-being.
- o Sensory: this I take to embrace:
 - a) The feedback that we are getting, or can get, from our body, (e.g. muscles; gut; legs) moment by moment during the Standard Exercise sequence.
 - b) The Sensory system of our brains that is becoming aware and mindful of these inputs; and
 - c) Our overall mental and emotional state that involves all our sensory modalities.

¹ Words / phrases in the main text that are in the glossary are notated [thus](#).

² Both in the main text and the glossary.

³ Please note that this paper is a personal perspective on Autogenics 3.0, and so the ideas expressed are not necessarily those held by other members of the British Autogenic Society (BAS).

1. Preambula Autogeniky 3.0

Toto je úvod do novej sekcie F v Autogénnej dynamike a je založená na vývoji autogénneho tréningu Luisa de Riveru počas posledných niekoľkých desaťročí a je označovaná ako Autogenika 3.0. Tento prehľad bude obsahovať:

- I. Nový formát desať štandardných cvičení, ktorý de Rivera koncipuje v zmysle Somato-senzorickej meditácie.
- II. Historický kontext Autogeniky 3.0, ktorý je založený na práci Schultza a Lutheho; vedúce k:
- III. Ďalšia diskusia o de Rivera s Autogenics 3.0 vrátane
 - o Niektoré základné princípy AT a
- IV. Vznik dvoch špecifických typov meditácie, ktoré sa zavedú, keď je študent kompetentný v štandardných cvičeniach. Sú to:

a) Meditácia pocitov (prístup k tiesnivým pocitom) a b) Konštruktívna meditácia pocitov.

Tieto môžu byť následne integrované do celého prístupu k AT pre každého študenta.

Niektoré z citátov² z nedávnej knihy Luisa de Riveru sú dosť rozsiahle. Je to zámerné a určené na to, aby sa tým, ktorí nemajú jeho knihu, dostali do cesty slovami, a ako povzbudenie pre tých, ktorí majú jeho knihu, aby si ju možno ešte raz prezreli.

Nasledujúce články v sekcii F sa budú podrobnejšie zaoberať rôznymi aspektmi Autogeniky

2. Autogenika 3.0

Táto nová verzia štandardných cvičení sa vyvinula za posledných niekoľko desaťročí. Luis de Rivera to opisuje ako Somato-senzorickej meditácia a spája pôvod takýchto praktík so starými východnými meditatívnymi tradíciami [de Rivera 2017 / 2018]. Tu môžeme vziať:

o Somato znamená vzťah k telu. V dospelom živote je bežné, že sa dostaneme mimo kontaktu so svojím telom; opätovný kontakt s našim telom môže byť veľkým prínosom pre našu fyzickú a duševnú pohodu.

o Senzorické: toto si osvojujem:

- a) Spätná väzba, ktorú dostávame alebo môžeme dostať z nášho tela (napr. zo svalov, čriev, nôh) moment za okamihom počas sekvencie štandardného cvičenia.
- b) Zmyslový systém nášho mozgu, ktorý si tieto vstupy uvedomuje a uvedomuje si ich; a
- c) Naš celkový duševný a emocionálny stav, ktorý zahŕňa všetky naše zmyslové modalities.

¹ Slová / frázy v hlavnom texte, ktoré sú v slovníku, sú označené takto. ² V hlavnom texte aj v slovníku. ³ Upozorňujeme, že tento dokument je osobným pohľadom na Autogeniku 3.0, a preto vyjadrené myšlienky nemusia byť nevyhnutne myšlienkami ostatných členov Britskej autogénnej spoločnosti (BAS).

In this new Autogenics 3.0 Standard Exercise sequence, there are Ten Standard Exercises, rather than the original six. However, within the British Autogenic tradition it is a moot point to say whether there are definitely just six standard exercises; we could reasonably say it involves eight or nine (see the web article: F2).

The Ten Standard Exercises of de Rivera, refracted through fifteen months of teaching this approach in Scotland, are summarised below:

Arms and Legs Heavy	x 3
Arms and Legs Warm	x 3
Neck and Shoulders Warm	x 3
Throat (area) Warm	x 3
Chest (is) Warm	x 3
Heart Calm and Steady	x 3
Solar Core Warm	x 3
Lower Core Warm	x 3
Forehead Cool and Fresh	x 3
It Breathes Me	x 3
(or Life Breathes Me ⁴)	
Based on de Rivera 2017 / 2018	

Figure 2

Based on the Ten Standard Exercises of de Rivera
With some variations by Ian Ross (see also Figure 6.1)

It will be seen that Luis de Rivera does not include a body scan or dominant arm heavy. In my teaching of Autogenics 3.0, I am initially including the body scan and dominant arm heavy (x1); and then suggest that these can be omitted once the sequence has become well established.

A more detailed account of this ten SE sequence, and some suggestions for those wishing to learn it who are already practising the Six SE format, is given in the related web article F2.

3. Autogenics 3.0 in the historical context of Schultz and Luthe

There have been many developments in Autogenic Training and Therapy since the original conception by Schultz: for example, the work of Klaus Thomas and Wallnöfer in Europe. Here we will focus on the trio of Schultz, Luthe, and de Rivera. Luthe built on the foundations developed by Schultz, and de Rivera built on the foundations developed by both Schultz and Luthe.

Luis de Rivera has summarised the genesis of Autogenics 3.0 from its roots, and this is illustrated in Figure 3.

V tejto novej sekvencii štandardných cvičení Autogenics 3.0 je desať štandardných cvičení namiesto pôvodných šiestich. V rámci britskej autogénnej tradície je však sporné povedať, či určite existuje iba šesť štandardných cvičení; dalo by sa rozumne povedať, že ide o osem alebo deväť (pozri webový článok: F2).

Desať štandardných de Riverových cvičení, ktoré vznikli počas pätnástich mesiacov výučby tohto prístupu v Škótsku, sú zhrnuté nižšie:

ruky a nohy ťažké x 3
ruky a nohy teplé x 3
krk a ramená teplé x 3
hrdlo (oblasť) teplé x 3
hrudník (je) Teplé x 3
Pokojné a stabilné srdce x 3
Slnečné jadro Teplé x 3
Spodné jadro Teplé x 3
Čelo Chladné a svieže x 3
Dýcha to x 3
(alebo Život mi dýcha 4)

Na základe de Rivera 2017 / 2018

obr-2

Na základe Desať štandardných de Riverových cvičení.
S niektorými variáciami od lana Rossa (pozri aj obr. 6.1)

Je vidieť, že Luis de Rivera nezahŕňa skenovanie tela ani ťažké dominantné paže. Do mojej výučby Autogeniky 3.0 som na začiatku zahŕňal telesný sken a dominantné rameno ťažké (x1); a potom navrhnúť, že tieto môžu byť vynechané, keď sa sekvencia dobre ustáli. Podrobnejší popis tejto sekvencie desiatich SE a niekoľko návrhov pre tých, ktorí sa ju chcú naučiť, ktorí už praktizujú formát Six SE, sú uvedené v súvisiacom webovom článku F2.

3. Autogenika 3.0 v historickom kontexte Schultz a Lutheho

Od pôvodnej Schultzovej koncepcie došlo v auto génnom tréningu a terapii k mnohým vývojom: napríklad práca Klaus Thomasa a Wallnöfera v Európe. Tu sa zameriame na trojicu Schultz, Luthe a de Rivera. Luthe postavil na základoch vyvinutých Schultzom a de Rivera postavil na základoch, ktoré vyvinuli Schultz aj Luthe.

Luis de Rivera zhrnul genézu Autogeniky 3.0 od jej koreňov a je to znázornené na obrázku 3.

Ďakujem Sue McLennanovej, autogénnej terapeutke v Melrose, za túto variáciu IBM.

⁴ Thanks to Sue McLennan, Autogenic Therapist in Melrose, for this variation of IBM.

Version	Creator / author	Method / underlying principle	Purpose
1.0: Autogenic Training	Schultz	Autohypnosis Passive Concentration	Relaxation
2.0 Autogenic Therapy	Luthe	Passive Acceptance	Neutralisation
3.0 Autogenics 3.0	de Rivera	Meditation	Self Development

Figure 3

Some basic concepts embraced in the development of Autogenics 3.0

Adapted from de Rivera 2018 p 17

Some general comments on Figure 3

- i. This is a brief summary, and is greatly simplified.
- ii. For example, Schultz was interested in the concept of Self Development in terms of [Self-Realisation](#) (Wallnöfer 2000); and developed exercises that explored themes such as "justice, happiness", "truth" [Bird 2015 p 280].
- iii. Some of the terms used may not be familiar; these are discussed more fully in what follows, when we will be looking at the sequential development of Autogenic Training from Schultz to de Rivera.

4. A brief overview of Schultz's Autogenics 1.0

Schultz's early work focused on hypnosis, which was a common psychological approach to mental problems during the first decade of 20th century [see Ross 2010 for a brief Historical overview of AT – pp 12–42]. His development of Autogenic Training in the 1920s was based on the concept of autohypnosis. He was concerned at the time that many of the new "talking cures" could result in the patient becoming dependent upon the therapist, and he was very keen on developing a form of therapy that would allow the patient:

- a) to develop specific skills for dealing with the stressors of life; and, in doing so,
- b) become independent of the therapist.

His most important contributions were, I think:

- i. the development of the Six Standard Exercises;
- ii. the idea of Personal and Motivational formulae (including what used to be called Organ Specific Formulae);
- iii. the concept of [Self-Realisation](#) [Wallnöfer 2000, referring to Schultz];
- iv. and with this a more in-depth look at our place and role in terms of our whole human society and mother earth – exploring, for example, themes such as justice and truth. This will embrace what we mean by human Well Being⁵. (See also Bird 2015 pp 280 – 281).

⁵ I use the phrase Well-Being here rather than happiness [Bird 2015 p 280 referring to Schultz] as I agree with Angela Clow, Professor of psychophysiology at Westminster University [Clow 2006], that Well-Being better reflects the meaning implied for those living in the UK (as compared to North America where the word happiness may mean something a little different and is embedded in the American – USA – constitution). In any event, the crucial aspect here is to reflect on the philosophy behind "[Ubuntu](#)".

Verzia	Tvorca / autor	Metóda / základný princíp	Účel
1.0: Autogénny tréning	Schultz	Autohypnóza, Pasívna koncentrácia	Relaxácia
2.0 Autogénna terapia	Luthe	Pasívne prijatie	Neutralizácia
3.0 Autogenika 3.0	de Rivera	Meditácia	Sebavývoj

obr 3

Niektoré základné koncepty zahrnuté vo vývoji autogénov 3.0 Upravené podľa de Rivera 2018

Niektoré všeobecné komentáre k obr.3.

- i. Toto je stručné zhrnutie a je značne zjednodušené.
- ii. Napríklad Schultz sa zaujímal o koncept sebarozvoja v zmysle sebarealizácie (Wallnöfer 2000); a vyvinuli cvičenia, ktoré skúmali témy ako spravodlivosť, šťastie, pravda... [Bird 2015 s. 280].
- iii. Niektoré z použitých výrazov nemusia byť známe; tieto sú podrobnejšie diskutované v nasledujúcom texte, keď sa pozrieme na sekvenčný vývoj autogénneho tréningu od Schultza po de Riveru.

4. Stručný prehľad Schultzovej autogeniky 1.0

Schultzova raná práca sa zamerala na hypnózu, ktorá bola bežným psychologickým prístupom k duševným problémom počas prvej dekady 20. storočia [pozri Ross 2010 pre stručný Historický prehľad AT s.]. Jeho vývoj Autogénneho tréningu v 20. rokoch 20. storočia bol založený na koncepte autohypnózy. V tom čase sa obával, že mnohé z nových hovoriacich kúr by mohli viesť k tomu, že by sa pacient stal závislým na terapeutovi, a veľmi sa zaujímal o vývoj formy terapie, ktorá by pacientovi umožnila:

- a) rozvíjať špecifické zručnosti na zaobchádzanie s stresory života; a pritom sa
- b) stať nezávislým od terapeuta.

Jeho najdôležitejšie príspevky boli, myslím,:

- i. vypracovanie šiestich štandardných cvičení;
- ii. myšlienka osobných a motivačných vzorcov (vrátane toho, čo sa kedysi nazývalo organošpecifické formulky);
- iii. koncept sebarealizácie [Wallnöfer 2000, s odkazom na Schultza];

iv. a tým aj hlbší pohľad na naše miesto a úlohu z hľadiska celej našej ľudskej spoločnosti a matky Zeme, skúmajúc napríklad témy ako spravodlivosť a pravda. Toto bude zahŕňať to, čo máme na mysli pod pojmom blahobyt človeka 5. (Pozri tiež Bird 2015 s.280-281)

⁵ Tu používam skôr frázu Well-Being ako šťastie [Bird 2015, str. 280 s odkazom na Schultza], pretože súhlasím s Angelou Clow, profesorkou psychofyziológie na Westminsterskej univerzite [Clow 2006], že Well-Being lepšie odráža význam implikovaný žijúci vo Veľkej Británii (v porovnaní so Severnou Amerikou, kde slovo šťastie môže znamenať niečo trochu iné a je zakotvené v americkej ústave USA). V každom prípade je kľúčovým aspektom úvaha o filozofii "Ubuntu".

Schultz's research early on indicated that significant physiological changes come about during the practice of the Six Standard exercises, and he described this in terms of the psycho-physiological shift [Schultz 1932 / 1987]; his measurements included the Galvanic Skin Response [see web article E-03 for further details – e.g. pp 26-27 and 111]. Later, Benson was to describe this in terms of the Relaxation Response [Benson 1975]. Later still, it was realised that the increased PSNS activity of the Relaxation Response was also associated with increased activation of our CARE circuits [Panksepp 1998], Social Engagement [Porges 2011], and increased positive affect [Craig 2015].

Personal and Motivational formulae are carried out during / towards the end of an Autogenic SE sequence, which facilitates their efficacy. Later, de Rivera described this in terms of the [Ideoplastic Principle](#) [see below; and web article F 3].

Figure 4 indicates some of the underlying dynamics of the Standard Exercises and Personal & Motivational exercises.

AT modality	Original concepts	Further research / underlying principles	ANS dynamics as presently understood
Six Standard Exercises	Autogenic Shift [<i>Umschaltung</i> – Luthé & Schultz 1969 Vol 1 p 1] <i>Training</i>	Relaxation Response [Benson 1975] ASCI principle [de Rivera 2018B] See Amplified State of Consciousness Principle	Shift from SNS to PSNS dominance Increase in PSNS afferent activity, resulting in a feeling that “all in the periphery is calm” [Wallnöfer 2000].
Personal & Motivational Exercises	Carried out in Autogenic State (i.e. within the Relaxation Response)	Ideoplastic Principle (Relaxation Response / ASCI Principle) See also: Mental Representation	PSNS dominance

Figure 4

Some of the underlying dynamics of Schultz's contribution as presently understood

5. A brief overview of Luthé's Autogenics 2.0

Luthé worked with Schultz before moving to North America, where he introduced Autogenic Training. Many of his patients had previously experienced significant traumas, and a number of these patients, when introduced to Autogenic Training, ran into difficulties in that distressing feelings / emotions emerged during the Standard Exercise training – with the result that some of them discontinued their AT.

Further research by Luthé with such patients allowed him to continue these patients' basic AT training if they were introduced to some further specific treatments, involving some form of [Autogenic Neutralisation](#). This involves two components:

- [Autogenic Verbalisation](#) and
- [Autogenic Abreaction](#).

These are both carried out in the Autogenic State, which is a prerequisite for neutralisation: i.e. the neutralisation of the disturbance that has been / is emerging. Figure 5 adds some of the underlying dynamics of Luthé's developments – to those of Schultz already discussed in Section 4.

Schultzov výskum na začiatku naznačil, že významné fyziologické zmeny nastanú počas praktizovania šiestich štandardných cvičení a opísal to v termínoch psychofyziologického posunu [Schultz 1932 / 1987]; jeho merania zahŕňali galvanickú odozvu kože [pozri webový článok E-03 pre ďalšie podrobnosti, napr. str. a 111]. Neskôr to mal Benson opísať ako relaxačnú odpoveď [Benson 1975]. Neskôr sa zistilo, že zvýšená aktivita PSNS relaxačnej odozvy bola tiež spojená so zvýšenou aktiváciou našich okruhov CARE [Panksepp 1998], sociálnou angažovanosťou [Porges 2011] a zvýšeným pozitívnym vplyvom [Craig 2015].

Osobné a motivačné vzorce sa vykonávajú počas / ku koncu autogénnej SE sekvencie, čo uľahčuje ich účinnosť. Neskôr to de Rivera opísal v zmysle Ideoplastického princípu [pozri nižšie; a webový článok F 3].

Obr. 4 ukazuje niektoré základné dynamiky štandardných a osobných motivačných cvičení.

AT modalita	Pôvodné koncepty	Ďalší výskum / základné princípy	Dynamika ANS, ako je v súčasnosti chápaná
6 štandardných cvičení	Autogénny posun [<i>Umschaltung</i> Luthé & Schultz 1969 Vol 1 s 1] <i>Tréning</i>	Relaxačná odozva [Benson 1975] Princíp ASCI [de Rivera 2018B] Pozri princíp zosilneného stavu vedomia	Posun od SNS k dominancii PSNS. Zvýšenie aferentnej aktivity PSNS, čo vedie k pocitu, že všetko v periférii je pokojné [Wallnöfer 2000].
Osobné a motivačné cvičenia	Tréning realizovaný v autogénnom stave (t. j. v rámci relaxačnej odozvy)	Ideoplastický princíp (Relaxačná odpoveď / princíp ASCI) Pozri tiež: Mentálna reprezentácia	Dominancia PSN

Obr. 4

Niektoré zo základovj dynamiky Schultzovho príspevku, ako je v súčasnosti chápaný

5. Stručný prehľad Luthého autogeniky 2.0

Luthé spolupracoval so Schultzom predtým, ako sa presťahoval do Severnej Ameriky, kde predstavil autogénny tréning. Mnohí z jeho pacientov už predtým zažili značné traumy a mnohí z týchto pacientov, keď boli zaradení do autogénneho tréningu, narazili na ťažkosti s tým, že počas tréningu štandardného cvičenia sa objavili nepríjemné pocity/emócie, čo malo za následok, že niektorí z nich prerušili AT.

Ďalší výskum, ktorý vykonal Luthé na takýchto pacientoch, mu umožnil pokračovať v základnom výcviku týchto pacientov v AT, ak im boli zavedené niektoré ďalšie špecifické liečby zahŕňajúce určitú formu autogénnej neutralizácie. Zahŕňa dve zložky:

- autogénnu verbalizáciu a
- autogénnu abreakciu.

Obidve sa uskutočňujú v autogénnom stave, ktorý je nevyhnutným predpokladom pre neutralizáciu: t. j. neutralizáciu poruchy, ktorá sa objavila / vzniká. Obr. 5 pridáva časť základnej dynamiky Luthého vývoja k vývoju Schultz, o ktorom sa už hovorilo v časti 4.

AT modality	Original concept	Further research / underlying principles	ANS dynamics as presently understood [de Rivera 2018B]
Autogenic Neutralisation principle	Disturbing feelings/ emotions / memories can be "neutralised" in certain conditions when these are carried out in an Autogenic State.	Luthe's research gradually led to the development of two forms of Neutralisation: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Autogenic Abreaction and ➤ Autogenic Verbalisation 	Mental Representations will tend to be: <ul style="list-style-type: none"> ○ exacerbated if we are feeling distressed / not heard (SNS in hyper-vigilant state). ○ Settled if we are in an Autogenic (PSNS dominant) state. ○ See also Mental Representations.
○ Autogenic Abreaction	Autogenic Neutralisation	This is (at least initially) carried out in the presence of the Autogenic Therapist essentially in an AT state. As there are no restrictions on content, this was called a "carte blanche attitude" to the neutralisation.	The Mental Representations that arise are contained within the Autogenic State and /or by judicious interventions by the therapist.
○ Autogenic Verbalisation	Autogenic Neutralisation	Here, in contrast to Autogenic Abreaction, the content is restricted to one area – e.g. aggression [Luthe & Schultz 1969 p 209].	As with Autogenic Abreaction, the verbalisation is carried out in the Autogenic State.
<i>Intentional Off-Loading Exercises</i> as described by Luthe and taken up by BAS in the early 1980s (BAFATT as it was then).	Specific "off-loading" of specific distressing emotions in non-Autogenic State.	My understanding is that these exercises were developed as a result of Luthe's experience with the two forms of Autogenic Neutralisation described above. Note that de Rivera has suggested that a "deblocking principle" may be at work here [de Rivera 2018B ¹⁰⁻¹²⁻²⁰¹⁸]. This is discussed further in F 3 on this website.	These are perhaps better described as "priming" or "de-blocking" exercises [de Rivera 2018B]. Please see glossary: Intentional Off-Loading Exercises ; Mental Representations ; De-blocking Principle

Figure 5

Summary of some of Luthe's major contributions to Autogenic Therapy

AT modalita	Pôvodný koncept	Ďalší výskum / základné princípy	Dynamika ANS, ako je v súčasnosti chápaná [de Rivera 2018B]
Princíp autogénnej neutralizácie	Rušivé pocity/ emócie/ spomienky môžu byť za určitých podmienok neutralizované, ak sa tieto vykonávajú v autogénnom stave.	Lutheho výskum postupne viedol k vývoju dvoch foriem neutralizácie: <ul style="list-style-type: none"> - autogénnej abreakcii - a autogénnej verbalizácii 	Mentálne reprezentácie budú mať tendenciu: <ul style="list-style-type: none"> - exacerbované, ak sa cítíme utrápení/ nepočujeme (SNS pri hyper - bdely stav). - usadené, ak sme v autogénnom (PSNS dominantnom) stave. - Pozri tiež mentálne reprezentácie.
- Autogénna abreakcia	Autogénna neutralizácia	Toto sa (aspoň spočiatku) uskutočňuje v prítomnosti autogénneho terapeuta v podstate v stave AT. Keďže neexistujú žiadne obmedzenia v obsahu, čomu sa hovorí "carte blanche" v postoji k neutralizácii.	Mentálne reprezentácie, ktoré vznikajú, sú obsiahnuté v autogénnom stave, alebo rozumnými zásahmi terapeuta.
- Autogénna verbalizácia	Autogénna neutralizácia	Tu je na rozdiel od autogénneho odreagovania obsah obmedzený na jednu oblasť, napr. agresie [Luthe & Schultz 1969 s. 209].	Rovnako ako pri autogénnej abreakcii, verbalizácia prebieha v autogénnom stave
Cvičenia zámerného vypínania záťaže, ako ich opísal Luthe a ktoré prevzal BAS na začiatku 80' (BASAFAT)		Chápem to tak, že tieto cvičenia boli vyvinuté ako výsledok Lutheho skúsenosti s dvomi vyššie opísanými formami autogénnej neutralizácie. Všimnite si, že de Rivera navrhol, že tu môže fungovať „princíp odblokovania“ [de Rivera 2018B]. Toto je diskutované ďalej v F 3 na webovej stránke.	Možno ich možno lepšie opísať ako primingové, alebo odblokovacie cvičenia [de Rivera 2018B]. Pozrite si prosím glosár: Cvičenia úmyselného odľahčenia; Mentálne zastúpenia; Princíp odblokovania

obr.5

Súhrn niektorých hlavných Lutheových príspevkov k autogénnej terapii

6. A brief overview of Luis de Rivera's Autogenics 3.0

As indicated in Figure 3, de Rivera's Autogenics 3.0 particularly emphasises the Meditation aspects of Autogenics – in the context of Self Development [see also de Rivera 2018 p 17]. Details of the Autogenics 3.0 approach are outlined in more detail in subsequent articles in this (F) series ; here we give a brief overview.

6.1 The Ten Standard Exercises

The main changes that Luis de Rivera has in his Ten Standard Exercise format are to do with the experience of warmth in the body. After introducing heaviness in the limbs, and then warmth in the limbs, he adds, sequentially:

- Neck and Shoulders Warm
- Throat (area) Warm
- Chest Warm
- Heart Exercise
- "My Stomach is Warm" (or Upper Abdomen is Warm)
- "My Lower Abdomen is Warm."
- Forehead Cool and Fresh
- It Breathes me.

The Ten Standard Exercises compared with the "Six Standard Exercises" taught by the British Autogenic Society

Figure 6.1 compares these two formats. It will be seen that the BAS Six Standard Exercise really amount to more than six Standard Exercises – certainly in terms of the number of mental phrases used.

Mental Phrase	"SE" Number	BAS Standard Exercise Format	"SE" Number	Autogenics 3.0 [de Rivera]	Comments
1		Body Scan x 1	i.	Arms & Legs Heavy	Each phrase is repeated three times unless otherwise stated. vii or "upper abdomen"
2		Dominant Arm Heavy x 1	ii.	Arms & Legs Warm	
3	i.	Arms & Legs	iii.	Neck and Shoulders Warm	
4	ii.	Heavy and Warm	iv.	Throat Warm	
5	iii.	Heart Calm and Regular	v.	Chest Warm	
6	iv.	It Breathes Me	vi.	My Heart goes Calm & Natural	
7	v.	Solar Plexus Warm	vii.	My Stomach ^{vii} is Warm	
8	vi.	Forehead Cool (and Clear)	viii.	My Lower Abdomen is Warm	
9		Neck and Shoulders Heavy	ix.	Forehead Cool and Fresh	
10		I am at Peace	x.	It Breathes Me	

Figure 6.1

Comparison of the British Autogenic Society (BAS) Six Standard Exercise format with Autogenics 3.0 Ten Standard Exercise format of de Rivera

A suggested way of introducing the de Rivera format is described in the next article in the series, F 2:

- "Autogenic 3.0: an approach to the 10 Standard Exercise format for those familiar with, and practising, the Six Standard Exercise format."

6.2 Basic Principles /

6. Stručný prehľad Luis de Rivera s Autogenics 3.0

Ako je naznačené na obrázku 3, de Rivera s Autogenics 3.0 obzvlášť zdôrazňuje meditačné aspekty autogeniky v kontexte sebarozvoja [pozri tiež de Rivera 2018 s. 17]. Podrobnosti o prístupe Autogenics 3.0 sú podrobnejšie opísané nasledujúcich článkoch tejto série (F); tu uvádzame stručný prehľad.

6.1 Desiat' štandardných cvičení

Hlavné zmeny, ktoré má Luis de Rivera vo svojom formáte desiatich štandardných cvičení, súvisia so zážitkom tepla v tele. Po zavedení ťažoby v končatinách a potom tepla v končatinách postupne dodáva:

- Krk a ramená sú teplé
- Hrdlo (oblasť) sú v teple
- Hrudník je v teple
- Srdcové cvičenie
- Môj žalúdok je teplý (alebo horná časť brucha je teplá)
- Moje spodná časť brucha je teplá.
- Čelo chladné a svieže
- Dýcha mi to.

Desiat' štandardných cvičení v porovnaní so šiestimi štandardnými cvičeniami vyučovanými Britskou autogénnou spoločnosťou (BAS)

Obr. 6.1 porovnáva tieto dva formáty. Uvidíte, že šesť štandardných cvičení BAS skutočne predstavuje viac ako šesť štandardných cvičení, čo sa týka počtu použitých mentálnych fráz

Mentálna fráza	"SE" číslo	BAS štandardný formát cvičenia	"SE" číslo	Autogenika 3,0 [de Rivera]	Komentáre
1		Skenovanie tela x 1	i.	Ruky a nohy sú ťažké	Každá fráza sa opakuje trikrát, pokiaľ nie je uvedené inak. vii alebo horná časť brucha
2		Dominantná ruka je ťažká 1x	ii.	Ruky a nohy sú teplé	
3	i.	Ruky a nohy	iii.	Krk a ramená sú teplé	
4	ii.	sú ťažké a teplé	iv.	Hrdlo je teplé	
5	iii.	Srdce tlčie pokojne a pravidelne	v.	Hrudník je teplý	
6	iv.	Dýcha mi to	vi.	Moje srdce tlčie pokojne	
7	v.	Solar plexus je teplé	vii.	Môj žalúdok je teplý	
8	vi.	Čelo je chladné (a čisté)	viii.	Moje podbruško je teplé	
9		Krk a ramená sú ťažké	ix.	Čelo je chladné a čerstvé	
10		Som pokojný	x.	Dýcha mi to	

obr. 6.1

Porovnanie formátu šiestich štandardných cvičení British Autogenic Society (BAS) s formátom Autogenics 3.0 de Riveru

Navrhovaný spôsob zavedenia formátu de Rivera je popísaný v ďalšom článku

*"Autogénny 3.0: prístup k formátu 10 štandardných cvičení pre tých, ktorí poznajú a praktizujú formát šiestich štandardných cvičení."

6.2 Základné princípy

6.2 Basic Principles of Autogenics

Luis de Rivera has outlined four basic principles of Autogenic Training. These are:

- Amplified State of Consciousness Induction (ASCI) Principle
- Ideoplastic Principle
- Neutralisation Principle
- Training Principle

These four principles are fundamental to Autogenic Training; if practice diverges from these principles it may no longer be Autogenic. They are briefly outlined below, and are described in greater detail in F 3 on the web.

I. Amplified State of Consciousness Induction (ASCI) Principle

This is Luis de Rivera's term for the psycho-physiological shift mentioned by Schultz and Luthe that is induced by the Standard Exercises of AT [Luthe & Schultz 1969]. It is identical with the Relaxation Response described by Herbert Benson [Benson 1975].

The term psycho-physiological shift may not do justice to the potential changes in the mental states. De Rivera comments: "..... there is an amplification of the mental field, inner world perception and self-discovery"; and for this reason, he feels the term "Amplified State of Consciousness Induction" is a more complete description of the Autogenic State brought about by the Standard Exercises (than the term "psycho-physiological shift").

See also glossary

II. Ideoplastic Principle

Any and every mental representation in the brain produces physiological / neuro-physiological changes in the brain, and subsequently in the body [de Rivera 2018B].

- Agitated mental states, and any distressing mental states, have physiological effects on the body – and these will tend to increase SNS efferent nerve activity, thus exacerbating the situation. Figure 6.2A schematically illustrates this.
- In an equivalent way, calm mental states and those associated with CARE and nurturing will have quieting and calming effects on the body – these will be associated with increased PSNS afferent activity; with the result that we feel, and recognise, that "all in the periphery is calm" [Wallnöfer 2000].

6.2 Základné princípy autogénneho tréningu

Luis de Rivera načrtoval štyri základné princípy autogénneho tréningu. Sú to:

- Princíp indukcie zosilneného stavu vedomia (ASCI)
- Ideoplastický princíp
- Princíp neutralizácie
- Princíp tréningu

Tieto štyri princípy sú základom autogénneho tréningu; ak sa prax odchyľuje už nemusí byť autogénna. Sú stručne načrtnuté nižšie a sú podrobnejšie opísané v F 3 na webe.

I. Princíp indukcie zosilneného stavu vedomia (ASCI)

Toto je termín Luisa de Riveru pre psychofyziologický posun spomínaný Schultzom a Luthem, ktorý je vyvolaný štandardnými cvičeniami AT [Luthe & Schultz 1969]. Je totožná s relaxačnou odpoveďou, ktorú opísal Herbert Benson [Benson 1975].

Termín psychofyziologický posun nemusí zodpovedať potenciálnym zmenám v duševných stavoch. De Rivera komentuje: "... dochádza k zosilneniu mentálneho poľa, vnímaniu vnútorného sveta a sebaobjavovaniu"; az tohto dôvodu sa domnieva, že termín "indukcia zosilneného stavu vedomia" je úplnejší popis autogénneho stavu vyvolaného štandardnými cvičeniami (ako termín "psychofyziologický posun").

Pozri tiež slovník pojmov

II. Ideoplastický princíp

Akákoľvek mentálna reprezentácia v mozgu vyvoláva fyziologické / neurofyziologické zmeny v mozgu a následne v tele [de Rivera 2018B].

- Rozrušené duševné stavy a akékoľvek stresujúce duševné stavy majú fyziologické účinky na telo a majú tendenciu zvyšovať eferentnú nervovú aktivitu SNS, čím zhoršujú situáciu. Obr. 6.2A to schematicky znázorňuje.
- Rovnakým spôsobom pokojné duševné stavy a stavy spojené so STAROSTLIVOSŤOU a výchovou budú mať upokojujúce a upokojujúce účinky na telo, ktoré budú spojené so zvýšenou aferentnou aktivitou PSNS; s výsledkom, že cítime a uznávame, že všetko na periférii je pokojné [Wallnöfer 2000].

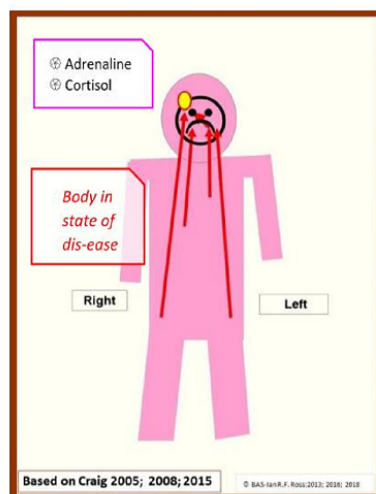


Figure 6.2A

Negative Mental Representations in the brain and the effect on the body

Negative mental representations will have neuro-physiological effects in the body – which will result in the body being in a state of unease. This sense of unease will be relayed to the brain via the SNS afferent system (indicated by the red arrows); and will be associated with further negative affect [Craig 2015].

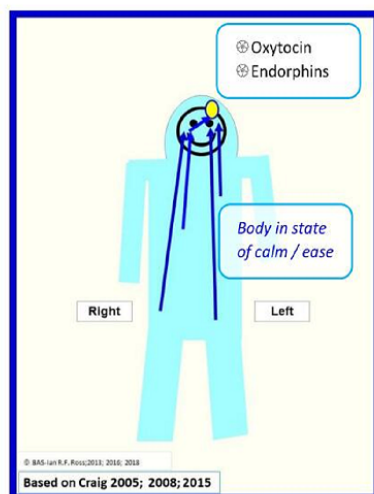
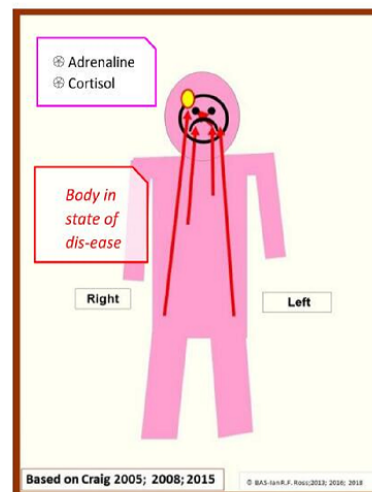


Figure 6.2B

Positive Mental Representations in the brain and the effect on the body

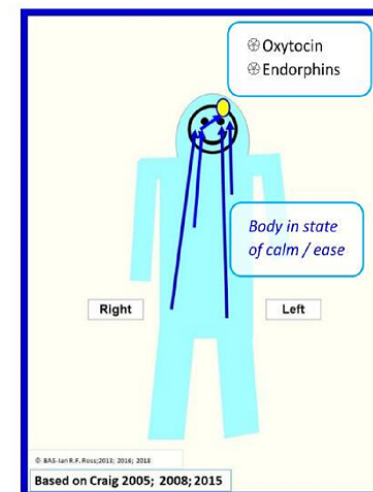
Positive mental representations will have neuro-physiological effects in the body – which will result in the body being in a state of ease and harmony. This sense of ease will be relayed to the brain via the PSNS afferents (indicated by the blue arrows), with the subjective experience that “everything in the periphery is quiet” [Wallnöfer 2000].



Obr. 6.2A

Negatívne mentálne odozvy v mozgu a vplyv na telo

Negatívne mentálne odozvy budú mať v tele neurofyziologické účinky, ktoré budú mať za následok telo je v stave nepokoja. Tento pocit nepokoja sa preniesie do mozgu cez aferentný systém SNS (označený červenými šípkami); a bude spojená s ďalším negatívnym vplyvom [Craig 2015].



Obr. 6.2B

Pozitívne mentálne odozvy v mozgu a vplyv na telo

Pozitívne mentálne odozvy budú mať neurofyziologické účinky v tele, čo bude mať za následok, že telo bude v stave pokoja a harmónie. Tento pocit ľahkosti bude prenášaný do mozgu prostredníctvom aferentných signálov PSNS (označených modrými šípkami) so subjektívnym zážitkom, že všetko na periférii je tiché [Wallnöfer 2000]

The ideoplastic principle is intimately connected with epigenetics.

- Negative / distressing mental representations, over time, will affect the expression of our genes. So, for example, if we are always angry / irritated, this will tend to switch on the genes associated with our RAGE circuits.
- Positive mental representations will affect the gene expression of, for example, nurturing and CARE circuits (and the production of oxytocin).

The Cherokee story about the two wolves within us⁶ is, in effect, an ancient wisdom realisation of what today we might describe in terms of epigenetics.

Ideoplastický princíp je úzko spätý s epigenetikou.

- Negatívne/znepokojujúce mentálne reprezentácie časom ovplyvnia expresiu našich génov. Takže napríklad, ak sme vždy nahnevani/podráždení, bude to mať tendenciu zapnúť gény spojené s našimi obvodmi RAGE.
- Pozitívne mentálne reprezentácie ovplyvnia génovú expresiu, napríklad, výchovných a CARE okruhov (a produkciu oxytocínu).

Príbeh Cherokee o dvoch vlkoch v nás⁶ je v skutočnosti starodávnou múdrou realizáciou toho, čo by sme dnes mohli opísať z hľadiska epigenetiky.

⁶ Story available on-line; and described in further detail in companion article, F 3: Four Basic Principles of Autogenic Training.

⁶ Príbeh dostupný online; a podrobnejšie opísané v sprievodnom článku F 3: Štyri základné princípy autogénneho tréningu.

III. Neutralisation Principle

This was a new principle developed by Luthe, and in this sense went beyond what Schultz had envisaged. This principle formed the basis of Luthe's Autogenic Abreaction and Autogenic Verbalisation.

Disturbing, contradictory or traumatic mental/brain recordings tend to rearrange and dissipate while in the autogenic state. This was discovered and reported by Luthe in 1961, when he clarified the therapeutic value of the autogenic discharges, and led him to develop the autogenic neutralization methods to facilitate the therapeutic effect of autogenic discharges.

de Rivera 2017B / 2018B

Luis de Rivera emphasises that these approaches are carried out in an Autogenic State, or a modification of the Autogenic State, as realised in [Autogenic Neutralisation](#) [de Rivera 2018B]. In other words, these approaches depend for their efficacy on the fact that the subject is primarily within the zone of that Autogenic State, meaning that they will, overall, be within the sphere of PSNS dominance. Should the individual be in an SNS dominant state, there is the danger that the original trauma / upset that the student of AT is working on will be exacerbated; this can then result in a re-traumatisation.

IV. Training Principle

Schultz, in his wisdom, called his creation "Das autogene Training"; that is, *Autogenic Training*.

This is crucial to understanding AT. The training means that we learn a skill that enables us to tap into our own healing and calming systems (i.e. neuro-physiologies) that are innate in all humans. That is, humans' innate Natural Healing System [NH²]. Schultz had once met Freud; initially Freud appeared quite antagonistic towards the concept of Autogenic Training, but the following indicates that they parted on good terms:

"Freud looked at me, sizing me up and said: 'Surely you do not believe that you could heal?', whereupon I replied: 'By no means (keinesfalls), but I think that, like the gardener, I could remove obstacles hindering a person's true development.'

'Then we will understand each other', answered Freud, and finished our roughly one-and-a-half hours long conversation with a charming smile: 'I am really delighted having met you in person and from now on I shall always contradict critical remarks about you by my circle.'"

Some reflections on the life of Schultz by Dr Karl Wongtchowski
Quoted by Dr Alice Greene; copyright 1994; with minor modifications.

Schultz's experience with various forms of therapy led him to create AT in which there were two important and complementary aspects:

III. Princíp neutralizácie

Bol to nový princíp, ktorý vyvinul Luthe a v tomto zmysle presahoval rámec toho, čo Schultz predpokladal. Tento princíp tvoril základ Lutheho autogénnej abreakcie a autogénnej verbalizácie.

Rušivé, protirečivé alebo traumatické mentálne/mozgové záznamy majú tendenciu preskúpať sa a rozptýliť sa v autogénnom stave. Toto objavil a oznámil Luthe v roku 1961, keď objasnil terapeutickú hodnotu autogénnych výbojov a viedol ho k vyvinutiu metód autogénnej neutralizácie na uľahčenie terapeutického účinku autogénnych výbojov.

de Rivera 2017B / 2018B

Luis de Rivera zdôrazňuje, že tieto prístupy sa vykonávajú v autogénnom stave alebo modifikácii autogénneho stavu, ako je realizované v autogénnej neutralizácii [de Rivera 2018B]. Inými slovami, tieto prístupy závisia pre svoju účinnosť od skutočnosti, že subjekt je primárne v zóne tohto autogénneho stavu, čo znamená, že celkovo bude v sfére dominancie PSNS. Ak je jedinec v dominantnom stave SNS, existuje nebezpečenstvo, že sa prehĺbi pôvodná trauma/rozrušenie, na ktorom študent AT pracuje; to potom môže viesť k retraumatizácii.

IV. Tréningový princíp

Schultz vo svojej múdrosti nazval svoj výtvor Das autogene Training ; teda Autogénny tréning. Toto je kľúčové pre pochopenie AT. Tréning znamená, že sa naučíme zručnosti, ktoré nám umožňujú využiť naše vlastné liečebné a upokojujúce systémy (t. j. neurofyziológie), ktoré sú vrodené všetkým ľuďom. To znamená, že ľudia majú vrodenný prirodzený liečebný systém [NH S]. Schultz sa raz stretol s Freudom; Spočiatku sa Freud javil ako dosť antagonistickej voči konceptu autogénneho tréningu, ale nasledovne naznačuje, že sa rozišli v dobrom:

„Freud sa na mňa pozrel, premeral si ma a povedal: ‚Určite neveríš, že by si sa mohol vyliečiť?‘, načo som odpovedal: ‚V žiadnom prípade (keinesfalls), ale myslím si, že rovnako ako záhradník by som mohol odstrániť prekážky, ktoré bránia skutočnému rozvoju človeka.‘

„Potom si budeme rozumieť,“ odpovedal Freud a ukončil náš zhruba jeden a pol hodiny dlhý rozhovor s očarujúcim úsmevom: „Som naozaj rád, že som vás stretol osobne a odtiaľ budem vždy protirečiť kritickým názorom. poznámky o vás v mojom kruhu.“

Niektoré úvahy o živote Schultza od Dr Karl Wongtchowski
Dr. Citované Dr Alice Greene; autorské práva 1994; s menšími úpravami.

Schultzove skúsenosti s rôznymi formami terapie ho priviedli k vytvoreniu AT, v ktorej boli dva dôležité a vzájomne sa dopĺňajúce aspekty:

- i. The student learns a new skill, or better, a new set of skills – to help deal appropriately with the inevitable ups and downs of life. This is a fundamental aspect of the *training*.
- ii. That by the end of the training, the AT therapist has made her- or himself redundant. (i.e. Schultz was concerned that some forms of psychotherapy can result in the client becoming dependent upon the therapist.)

- i. Študent sa naučí novú zručnosť, alebo lepšie, nový súbor zručností, ktoré mu pomôžu správne sa vysporiadať s nevyhnutnými vzostupmi a pádmi života. Toto je základný aspekt školenia.
- ii. Že na konci tréningu sa AT terapeut stal nadbytočným. (t. j. Schultz sa obával, že niektoré formy psychoterapie môžu viesť k tomu, že sa klient stane závislým na terapeutovi.)

6.3 Some implications of these four principles:

These principles are important to understand, and may be one of the reasons why the results of some research have been confusing. Luis de Rivera has commented:

When entertaining a negative feeling state, you have to be aware if this is serving the neutralization principle or the ideoplastic principle.

- i. If it is the first, it is homeostatic and salutogenic⁷.
- ii. If it is the second, it is anti-homeostatic and iatrogenic.
- iii. I think this confusion is the cause of the conflicting studies on feeling expression, most of them related to debriefing after traumatic experiences.
- iv. The general rule is that re-experiencing a traumatic event or re-living a “destructive” emotion in a state of calm (the Autogenic state or merely in the company of a calm and caring therapist) erases the pathogenic effects progressively,
- v. but doing it in a state of stress or in unsympathetic company worsens them⁸.

de Rivera 2017B 01-09-2017

If we are recalling a negative or traumatic memory our mental state will tend to be negative, and therefore we will be entering it in terms of a negative mental representation; in this case the underlying principle will be the Ideoplastic one. The comment on Figure 6.2A above was:

- “Negative mental representations will have neuro-physiological effects in the body – which will result in the body being in a state of unease. This sense of unease will be relayed to the brain via the SNS afferent system (indicated by the red arrows); and will be associated with further negative affect [Craig 2015].”

On the other hand, if the traumatic memory is recalled in an Autogenic state, or say in a state of relative-ease with a nurturing / compassionate counsellor / friend, then this will be serving the Neutralisation Principle, and the effect will tend to be homeostatic and healing.

⁷ Salutogenic: “Salutogenesis is a term coined by Aaron Antonovsky, a professor of medical sociology. The term describes an approach focusing on factors that support human health and well-being, rather than on factors that cause disease (pathogenesis). More specifically, the ‘salutogenic model’ is concerned with the relationship between health, stress, and coping.” [first part of entry from Wikipedia]

⁸ With regards to De-Blocking / Priming / ‘Off-Loading’ Exercises, please see: [De-blocking Principle](#) in glossary.

6.3 Niektoré dôsledky týchto štyroch princípov:

Tieto princípy je dôležité pochopiť a môžu byť jedným z dôvodov, prečo výsledky niektorých výskumov boli máťúce. Luis de Rivera poznamenal:

Keď prežívate stav negatívnych pocitov, musíte si uvedomiť, či to slúži princípu neutralizácie alebo ideoplastickému princípu.

- i. Ak je prvý, je homeostatický a salutogénny⁷.
- ii. Ak je to druhé, je antihomeostatické a iatrogénne.
- iii. Myslím si, že tento zmätok je príčinou protichodných štúdií o vyjadrení pocitov, z ktorých väčšina sa týkala debriefingu po traumatických zážitkoch.
- iv. Všeobecným pravidlom je, že opätovné prežitie traumatickej udalosti alebo opätovné prežitie deštruktívnej emócie v stave pokoja (autogénny stav alebo len v spoločnosti pokojného a starostlivého terapeuta) postupne vymazáva patogénne účinky,
- v. v strese alebo v nesympatickej spoločnosti ich zhoršuje⁸.

de Rivera 2017B 01-09-2017

Ak si vybavujeme negatívnu alebo traumatickú spomienku, náš duševný stav bude mať tendenciu byť negatívny, a preto sa doň dostaneme v zmysle negatívnej mentálnej reprezentácie; v tomto prípade bude základný princíp ideoplastický. Komentár k vyššie uvedenému obr. 6.2A bol:

- “Negatívne mentálne reprezentácie budú mať v tele neurofyziologické účinky, čo bude mať za následok, že telo bude v stave nepokoja. Tento pocit nepokoja sa preniesie do mozgu cez aferentný systém SNS (označený červenými šípkami); a bude spojená s ďalším negatívnym vplyvom [Craig 2015].”

Na druhej strane, ak sa traumatická spomienka vybaví v autogénnom stave alebo povedzme v stave relatívneho pokoja s opatrovateľským / súcitným poradcom / priateľom, potom to bude slúžiť princípu neutralizácie a účinok bude mať tendenciu byť homeostatické a liečivé.

⁷ Salutogéna: “Salutogéna je termín, ktorý vytvoril Aaron Antonovsky, profesor lekárskej sociológie. Termín opisuje prístup, ktorý sa zameriava na faktory, ktoré podporujú ľudské zdravie a pohodu, a nie na faktory, ktoré spôsobujú ochorenie (patogénu). Presnejšie povedané, salutogénny model sa zaoberá vzťahom medzi zdravím, stresom a zvládaním. [prvá časť hesla z Wikipédie]

⁸ Pokiaľ ide o cvičenia na odblokovanie / nasávanie / vykladanie, pozrite si: Princíp odblokovania v slovníku.

6.4 Meditations relating to Felt Feelings (Feeling the Feeling)

Once the student of AT is competent with the Ten Standard Exercises of Somato-Sensory Meditation, de Rivera suggests that *day to day* distressing mental states can be addressed and dissipated through Feeling the Feeling Meditation⁹.

The Somato-Sensory Meditation of AT allows us to become increasingly in contact, and in tune, with our body. Many forms of distress, emotion, trauma, wonder, and sound are modulated / and or stored / and or resonating within the body. Before we embark on the Feeling the Feeling Meditation, we need to have become competent (or more competent) at tuning into and noticing what is going on in the body.

In this form of Meditation (Feeling the Feeling), we are tuning into the sensation and feeling within the feeling / emotion; in no way are we trying or striving to logically understand the feeling. Rather we are accepting it and noticing it without judgement or criticism. We can characterise it further thus:

- ψ We are tuning into the information that the feeling is giving us. We are not analysing it or ruminating on it.
- ψ As we tune into the information that it is giving us, new ideas / concepts may arise¹⁰.
- ψ If we become aware that we *are* analysing or going into negative ruminations about the feeling, we simply recognise this and return to feeling the feeling – in much the same way as in an autogenic Standard Exercise sequence: if the mind wanders, we return to the relevant SE in the sequence – once we notice the mind has wandered.
 - Noticing that the mind has wandered is part of the Autogenic Training – and so we can see this in terms of a win-win situation.

As stated at the beginning of this section, Feeling the Feeling meditation is introduced once the student of AT has become competent, and well versed in, the Standard Exercises. This is discussed more fully in the complementary article: F-5A: Feeling the Feeling Meditation. This form of meditation is rooted in the [Neutralisation Principle](#) of Luthe [de Rivera 2018 pp 130; also see Luthe 1970 Vol V; and Luthe 1973 Vol VI].

In my experience, feeling the feeling meditation can be very effective in dealing with day to day upsets / irritations / setbacks. It is not recommended for recent major traumas or deep-seated hurt / trauma / abuse – at least not until we have become familiar and competent at the method. (See also footnote⁸).

6.5 Meditation on Constructive Feeling

In this form of Meditation, we focus on specific, enduring, positive feelings. Luis de Rivera is quite specific about the nature of these:

⁹ However, my feeling is that deep seated distress arising from say childhood traumas and / or PTSD will normally require in depth psychotherapy and / or Autogenic Neutralisation.

¹⁰ For example, I once received an email which upset me – and I felt quite angry and irritated by it. I embarked on a feeling the feeling meditation, and after about five minutes I recognised that I was suffering; then, after a few further minutes it came to me (einfall: “a fallen from heaven”), that the person that has sent it was also suffering. In this way, compassion can be born for ourselves and the other.

6.4 Meditácie týkajúce sa pocitov (Pocit pocitov)

Keď je študent AT kompetentný s desiatimi štandardnými cvičeniami somato-senzorickej meditácie, de Rivera navrhuje, aby sa denno-denné stresujúce duševné stavy riešili a rozptyľovali pomocou pociťovania Pocitová meditácia 9.

Somato-senzorická meditácia AT nám umožňuje byť stále viac v kontakte a naladení na naše telo. Mnohé formy trápenia, emócií, traumy, zázrakov a zvuku sú modulované / alebo uložené / a alebo rezonujú v tele. Predtým, ako sa pustíme do meditácie Feeling the Feeling, musíme sa stať kompetentnými (alebo kompetentnejšími) na naladenie a všimanie si toho, čo sa deje v tele.

V tejto forme meditácie (pociťovanie pocitov) sa naladujeme na pocity a pocity v rámci pocitu/emócie; v žiadnom prípade sa nesnažíme alebo sa nesnažíme logicky pochopiť ten pocit. Skôr to prijímame a všimame si to bez posudzovania alebo kritiky. Ďalej to môžeme charakterizovať takto:

- ψ Naladujeme sa na informácie, ktoré nám pocit dáva. Neanalyzujeme to ani sa nad tým nezamýšľame.
- ψ Keď sa naladíme na informácie, ktoré nám poskytujú, môžu sa objaviť nové nápady/koncepty. 10.
- ψ Ak si uvedomíme, že analyzujeme alebo prechádzame do negatívnych úvah o pocite, jednoducho to rozpoznáme a vrátime sa k pocitu, rovnakým spôsobom ako v sekvencii autogénneho štandardného cvičenia: ak myseľ blúdi, vrátime sa k príslušnému SE v sekvencii, keď si všimneme, že myseľ blúdila
 - Všimnúť si, že myseľ sa zatúlala, je súčasťou autogénneho tréningu, - a preto to môžeme vidieť z hľadiska obojstranne výhodnej situácie.

Ako bolo uvedené na začiatku tejto časti, meditácia Feeling the Feeling sa uvádza, keď sa študent AT stane kompetentným a dobre sa orientuje v štandardných cvičeniach. Podrobnejšie o tom pojednáva doplnkový článok: F-5A: Meditácia pocitov. Táto forma meditácie je zakorenená v Lutheho princípe neutralizácie [de Rivera 2018, str. 130; pozri tiež Luthe 1970 zväzok V; a Luthe 1973 zväzok VI].

Podľa mojich skúseností môže byť meditácia pocitov veľmi účinná pri zvládaní každodenných rozrušení / podráždení / neúspechov. Neodporúča sa pri nedávnych veľkých traumách alebo hlboko zakorenených zraneniach / traumách / zneužívaní, aspoň kým sa neovládame a neoznámime sa s metódou. (Pozri tiež poznámku pod čiarou 8).

6.5 Meditácia o konštruktívnom cítení

Pri tejto forme meditácie sa zameriavame na špecifické, trvalé, pozitívne pocity. Luis de Rivera je celkom špecifický, pokiaľ ide o povahu týchto problémov:

⁹ Mám však pocit, že hlboko zakorenený strach, ktorý pramení povedzme z detských tráum a/alebo PTSD, si zvyčajne vyžaduje hlbokú psychoterapiu a/alebo autogénnu neutralizáciu.

¹⁰ Napríklad som raz dostal, čo ma rozrušilo a bol som z toho dosť nahnevaný a podráždený. Pustil som sa do meditácie pocitov a asi po piatich minútach som zistil, že trpím; potom, po niekoľkých ďalších minútach, som si uvedomil (einfall: pád z neba), že osoba, ktorá to poslala, tiež trpela. Takto sa môže zrodíť súcit so sebou samým aj s tým druhým.

Meditation on feelings is a general approach. It does not follow¹¹ (go along with) a particular therapeutic aim, it is suitable for universal application, and it is appropriate for anybody wishing to expand her awareness about herself and the universe¹².

de Rivera 2018 p 132

The principles here are quite different from the Feeling the Feeling Meditation, and are based on the [Ideoplastic Principle](#) – i.e. that a positive mental representation will have (beneficial) effects on our body and well-being.

Luis de Rivera, in Autogenics 3.0, discusses four types:

- Calm
- Existence
- Zest and
- Love.

These, and other types of Constructive Feeling¹³, are discussed individually in the web series suffixed by F 6 and F 7 (see Thematically related web articles on page 14).

It is suggested that we gain competence and confidence in the Feeling the Feeling Meditation before embarking on these Meditations based on Constructive Feelings.

6.6 Towards Clinical Autogenics (book 2)

This article has briefly reviewed Schulz's and Luthe's pioneering work on Autogenic Training, and covered some of the more important themes and developments of Luis de Rivera's Autogenics 3.0. At the same time, many wonderful and important areas discussed in his 2018 book have not been covered [de Rivera 2017 / 2018]. For example, in Chapter 10 ("The Internal World") he discusses the cartography of the internal world, which throws new light onto mental states. He goes on to reflect on the subject of *inter-hemispheric concordance* or *non-concordance*¹⁴, in a very accessible way; *themes* Luthe and others had studied in the pre fMRI ([Functional Magnetic Resonance Imaging](#)) era¹⁵.

Luis de Rivera is planning to publish, in the fullness of time, a sequel to Autogenics 3.0, called "Autogenics Book 2: Clinical Autogenics"

Meditácia na pocity je všeobecný prístup. Nesleduje 11 (spolu s) konkrétny terapeutický cieľ, je vhodný na univerzálne použitie a je vhodný pre každého, kto si chce rozšíriť povedomie o sebe a vesmíre 12.

de Rivera 2018 str. 132

Sú odlišné od meditácie Feeling the Feeling a sú založené na ideoplastickom princípe, t. j. že pozitívna mentálna reprezentácia bude mať (priaznivé) účinky na naše telo a pohodu.

Luis de Rivera v Autogenics 3.0 pojednáva o štyroch typoch:

- pokoj
- existenciu
- chuť a
- lásku.

O týchto a iných typoch konštruktívneho pocitu 13 sa diskutuje jednotlivo vo webovej sérii s príponami F 6 a F 7 (pozri Tematicky súvisiace webové články na strane 14).

Pred začatím týchto meditácií založených na konštruktívnych pocitoch sa odporúča, aby sme získali kompetenciu a dôveru v meditáciu pocitov a pocitov.

6.6 Smerom ku klinickej autogenike (knihá 2)

Tento článok stručne zhodnotil Schulzovu a Lutheovu priekopnícku prácu na autogénnom tréningu a pokryl niektoré z dôležitejších tém a vývoja Luisa de Riveru s Autogenikou 3.0. Zároveň mnohé úžasné a dôležité oblasti, o ktorých sa hovorilo v jeho knihe z roku 2018, neboli pokryté [de Rivera 2017 / 2018]. Napríklad v kapitole 10 (Vnútorň svet) pojednáva o kartografii vnútorného sveta, ktorá vrhá nové svetlo na duševné stavy. Ďalej veľmi prístupným spôsobom reflektuje tému medzihemisférickej zhody alebo nekoncordancie 14; témy, ktoré Luthe a iní študovali v ére pre fMRI ([Functional Magnetic Resonance Imaging](#)) 15

Luis de Rivera plánuje vydať pokračovanie Autogeniky 3.0 s názvom Autogenická kniha 2: Klinická autogenika 11

¹¹ LdR tu má slovo prenasledovať, ktoré som zmenil tak, aby som povolil / súhlasil.

¹² V tomto zmysle LdR do istej miery odráža smer, ktorý Schultz rozvíjal v kontexte sebarealizácie, so svojim (Schultzovým) skúmaním tém, ako sú pozitívne vnútorné hodnoty a spravodlivosť a pravda [Bird 2015 s. 280].

¹³ K štyrom LdR pridávam: Inter-Bytie; Súciť a radosť; a meditácia o piatich zvukoch, ktoré dokážu vyliečiť svet.

¹⁴ Pozri tiež Ross 2010 str. 30-32

¹⁵ fMRIs boli vyvinuté v 90. rokoch [fMRI merajú mozgovú aktivitu na základe princípu, že sa zvyšuje prietok mozgu do aktívnej oblasti mozgu: Kyslík je dodávaný do neurónov hemoglobínom v kapilárnych červených krvinkách. Keď sa neuronálna aktivita zvýši, existuje zvýšený dopyt po kyslíku a lokálnou odpoveďou je zvýšenie prietoku krvi do oblastí so zvýšenou nervovou aktivitou Nuffieldovo oddelenie klinických neurovied. Poschodie 6, West Wing, John Radcliffe Hospital, Oxford OX3 9DU. Pozri glosár: Funkčné zobrazovanie magnetickou rezonanciou vrátane fMRI autogénneho stavu.

7. Thematically related web articles

		comment
A 7	Porges and the Polyvagal Theory – <i>reflections on clinical and therapeutic significance</i>	
A 8	The Polyvagal Theory and a more sympathetic awareness of the ANS (after Porges)	
B 20	Separation Distress and Well-Being – <i>Neuro-physiological reflections on developing a Secure Base</i>	
D 8	Duhkha II: The Second Arrow and Sympathetic Afferents	
D 10	Look at the Cypress Tree (completed for the Website December 2015)	
D 11	Sukha: Paths of Well-Being, PSNS Afferents, and Inner Warmth: <i>from Duhkha to Sukha</i>	
E 03	Look at the Cypress Tree – <i>Autonomic Afferents and Well-Being</i> [A Background Research Paper for talk given to the British Autogenic Society Annual Lecture 21st May 2016]	
F 1	An introduction to Autogenics 3.0 – <i>based on the work of Luis de Rivera</i>	This paper
F 2	Autogenic 3.0: an approach to the 10 Standard Exercise format for those familiar with, and practising, the Six Standard Exercise format	
F 3	Four Basic Principles of Autogenic Training plus sections on: <ul style="list-style-type: none"> o Mental Representations and well-being and o An Appendix on The Nine Middle Pre-Frontal Cortex Functions associated with Mental Training / Mindfulness 	Based on Luis de Rivera After Siegel 2006
F 4	Some Consequences of Blocking Feelings – <i>of not allowing ourselves to feel the feeling</i>	
F 5A	Feeling the Feeling Meditation I	
F 5B	Feeling the Feeling Meditation II	
F 6.1	Constructive Feeling Meditation I: Calm	
F 6.2	Constructive Feeling Meditation II: Existence	
F 6.3	Constructive Feeling Meditation III: Zest	
F 6.4	Constructive Feeling Meditation: IV: Love and Self-Nurturing <small>(especially in context of low self-esteem)</small>	
F 6.5	Constructive Feeling Meditation: V: Inter-Being	
F 6.6	Constructive Feeling Meditation: VI: Compassion and Joy <small>(the four immeasurables)</small>	
F 7	Meditation on Five Sounds that can Heal the World (after Hanh)	
F 8	Meditation embracing Joy, Happiness, Inner Distress and Healing	

7. Tematicky súvisiace články na webe

		komentár
A 7	Porges a polyvagálna teória úvahy o klinickom a terapeutickom význame	
A 8	Polyvagálna teória a sympatickejšie povedomie o ANS (po Porgesovi) Separácia	
B 20	Distress and Well-Being Neurofyziologické úvahy o vývoj bezpečnej základne	
D 8	Duhkha II: Druhý šíp a sympatické aferenty	
D 10	Pozrite sa na cyprusový strom (dokončené pre webovú str. december 2015)	
D 11	Šukha Cesty pohody, PSNS aferencie a vnútorné teplo: z Duhkha to Sukha	
E 03	Pozrite sa na autonómne aferenty a pohodu cyprusového stromu [Výskumný dokument pre prednášku Britskej autogénnej spoločnosti Výročná prednáška 21. mája 2016]	
F 1	Úvod do Autogeniky 3.0 - <i>na základe práce Luisa de Riveru</i>	tento Úvod
F 2	Autogénny 3.0: prístup k formátu 10 štandardných cvičení pre tých, ktorí poznajú a praktizujú formát šiestich štandardných cvičení	
F 3	Štyri základné princípy autogénneho tréningu plus časti: <ul style="list-style-type: none"> - Mentálne reprezentácie a pohoda - Príloha o deviatich funkciách stredného predfrontálneho kortexu spojených s mentálnym tréningom / všímvosťou 	Podľa Luisa de Riveru Po Siegel 2006
F 4	Niektoré dôsledky blokovania Pocity, keď si nedovolíme cítiť ten pocit	
F 5A	Pocitové meditácie o pocitoch I	
F 5B	Pocitové meditácie o pocitoch II	
F 6.1	Konštruktívna meditácia pocitov I: Upokojenie	
F 6.2	Konštruktívna meditácia pocitov II. Existencia	
F 6.3	Konštruktívna meditácia pocitov III: Chuť	
F 6.4	Konštruktívna meditácia pocitov IV: Láska a sebaúcta (najmä nízkej sebaúcty)	
F 6.5	Konštruktívna meditácia pocitov V: medzi bytosťami	
F 6.6	Konštruktívna pocitová meditácia VI. Súcit a radosť.	
F 7	Meditácia o piatich zvukoch, ktoré môžu vyliečiť svet (po Hanhovi)	
F 8	Meditácia zahŕňajúca radosť, šťastie a liečenie	

8. Glossary /

8. Glossary including Comments / Reflections

Autogenic Acceptance	<p>An alternative expression for Passive Acceptance. Passive Acceptance is a term that de Rivera uses to distinguish it from the Passive Concentration taught in Autogenic Training (see also Autogenic Concentration) [de Rivera 2018]. Passive Acceptance is the suggested mental state we adopt when our Passive Concentration wavers, with perhaps a thought intrusion or a memory or emotion. In this situation, we recognise the intrusion, yet we do not get hooked into it. As soon as we recognise the intrusive thought / feeling (Passive Acceptance), we return to the focus of our concentration (e.g. "Solar Plexus Warm") without judgement (or criticism that our mind has wandered).</p> <ul style="list-style-type: none"> See Passive Acceptance in glossary for a more thorough exposition of the term. <p>See also Autogenic Concentration and Mindful Concentration.</p>
Active Concentration	<p>A term frequently used by Schultz and Luthe to indicate a form of concentration when we are focused on striving to get a particular result / solution to a problem; this means that Active Concentration is goal directed. Widespread research indicates that if AT students adopt such a striving, goal-orientated approach to the Autogenic Exercises the results will not be moving towards "neutral or pleasing / relaxing" states [see Luthe 1970 ^{Volume 4} Table 2 page 16]. Cf. the non-striving approach in Autogenic Training, which is generally called Passive Concentration. Wallnöfer (2014) uses the term Autogenic Concentration.</p>
Amplified State of Consciousness Induction ASCI (after Luis de Rivera)	<p>"ASCI principle: passive concentration induces an Amplified State of Consciousness.</p> <ul style="list-style-type: none"> Benson's Relaxation Response is identical to the autogenic state described by Schultz and co-workers, so we could name this principle the Relaxation Principle. I prefer ASCI (Amplified State of Consciousness Induction) because it conveys better the notion that, besides the psychophysiological changes, there is an amplification of: <ol style="list-style-type: none"> the mental field, inner world perception and self-discovery. The standard exercises work on this principle." <p>[de Rivera 2017 /2018B] Bullet points etc added - IR</p>
Autogenic Abreaction [AA]	<p>"A psycho-physiologically oriented method of Autogenic Neutralisation" [Luthe 1973 Vol 6 p 380]. Within the British Autogenic tradition this is often simply called Autogenic Neutralisation.</p> <ul style="list-style-type: none"> The underlying principle of Autogenic Neutralisation is that of the Neutralisation Principle. <p>Autogenic Abreaction includes / embraces the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> Initial competence in the Autogenic Training Standard Exercises. AA is carried out in an Autogenic State; this is crucial, as it means that, in general terms, all the mental representations that the student of AA encounters are in the background psycho-physiological state of PSNS dominance. Initially, an AT therapist is always present. In AA, the student is given free rein to allow anything to be explored "carte blanche" while maintaining a Passive Acceptance of all that is going on..... Should /

8. Slovník vrátane komentárov /a úvah

Autopgéna akceptácia	<p>Alternatívny výraz pre pasívnu akceptáciu. Pasívna akceptácia je termín, ktorý de Rivera používa na odlíšenie od pasívnej koncentrácie vyučovanej v autogénnom tréningu (pozri tiež Autogéna koncentrácia) [de Rivera 2018]. Pasívne prijatie je navrhovaný duševný stav, ktorý si osvojíme, keď naša pasívna koncentrácia zakolísa, možno s myšlienkovým prenikaním alebo spomienkou alebo emóciou. V tejto situácii rozpoznáme vniknutie, ale nezapojíme sa do neho. Hneď ako spoznáme rušivú myšlienku/pocit (pasívne prijatie), vrátame sa do ohniska našej koncentrácie (napr. Solar Plexus Warm) bez posudzovania (alebo kritiky, že naša myseľ blúdila). - Dôkladnejší výklad termínu nájdete v časti Pasívne akceptovanie v slovníku. Pozri tiež Autogéna koncentrácia a Všímavá koncentrácia.</p>
Aktivná koncentrácia	<p>Termín často používaný Schultzom a Lutem na označenie formy koncentrácie, keď sa zameriavame na snahu dosiahnuť konkrétny výsledok/riešenie problému; to znamená, že aktívna koncentrácia je zameraná na cieľ. Rozšírený výskum naznačuje, že ak študenti AT prijímajú takýto usilovný, na cieľ orientovaný prístup k autogénnym cvičeniam, výsledky sa nebudú pohybovať smerom k neutrálnym alebo príjemným / relaxačným stavom [pozri Luthe 1970, zväzok 4, tabuľka 2, strana 16]. Porov. nesnaživý prístup v autogénnom tréningu, ktorý sa všeobecne nazýva pasívna koncentrácia. Wallnöfer (2014) používa termín autogénna koncentrácia.</p>
Zosilnený stav vedomia Indukcia ASCI	<p>Princíp ASCI: pasívna koncentrácia navodzuje zosilnený stav vedomia. o Bensonova relaxačná odozva je identická s autogénnym stavom opísaným Schultzom a spolupracovníkmi, preto by sme tento princíp mohli nazvať Relaxačný princíp. o Preferujem ASCI (Amplified State of Consciousness Induction), pretože lepšie vyjadruje predstavu, že okrem psychofyziológických zmien dochádza k zosilneniu: <ol style="list-style-type: none"> mentálneho poľa, vnímania vnútorného sveta a sebaobjavovania. o Štandardné cvičenia fungujú na tomto princípe. [de Rivera 2017 /2018B] Pridané odrážky atď. - IR</p>
Autogéna abreakcia /AA/	<p>"Psycho-fyziológicky orientovaná metóda autogénnej neutralizácie" [Luthe 1973 Vol 6, s. 380]. V rámci britskej autogénnej tradície sa to často jednoducho nazýva autogéna neutralizácia. Základným princípom autogénnej neutralizácie je princíp neutralizácie. Autogéna abreakcia zahŕňa/zahŕňa nasledovné: * Počiatočná kompetencia v štandardných cvičeniach AT. * AA sa uskutočňuje v autogénnom stave; toto je kľúčové, pretože to vo všeobecnosti znamená, že všetky mentálne reprezentácie, s ktorými sa študent AA stretáva, sú v pozadí psychofyziológického stavu dominancie PSNS. * Spočiatku je vždy prítomný AT terapeut. * V AA má študent voľnú ruku, aby mohol čokoľvek preskúmať carte blanche pri zachovaní pasívneho prijatia všetkého, čo sa deje... * Mal by/</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Should the student become distressed (i.e. indicating a loss of Passive Acceptance), the therapist makes a judicious intervention, often in the form of suggesting a brief Autogenic Sequence to allow a return to the Autogenic State. The whole session is recorded; following the session, the student transcribes the whole session, making comments about the experience and her / his feelings that may emerge in the writing; and these are forwarded to the AT therapist before the next session. Once the student has become conversant and competent with the method, they are invited to carry out the process on their own, initially reporting back to the Autogenic Therapist.
Autogenic Concentration (Wallnófer 2014)	An alternative term for Passive Concentration "Schultz meticulously distinguished between Active Concentration (as used in daily life) and Passive Concentration (Autogenic Concentration) as one of the basic pillars of Autogenic thinking. This was confirmed in 1964 by three Japanese researchers K. Harano, K. Okawa and G. Naruse, who were able to distinguish experimentally between the two forms of concentration." [Wallnófer 2014; see BAS Newsletter Spring 2016 p 12]
Autogenic Discharges	These are spontaneous discharges that occur when the student of AT embarks on learning the Standard Exercises. Initially these were seen as a problem that inhibit progress, as they could interfere with Passive (Autogenic) Concentration on the Standard Exercises. Note that: ➢ "Luthe considered the autogenic discharges as the expression of a natural process of 'autogenic neutralisation,' the dissolution and liberation of the pathogenic effects of past traumas. The Check List for Autogenic Reactions can alert the therapist to significant discharges which the Training Diary may or may not reveal. For this reason many therapists feel it is wise for the AT student to complete both – <i>and monitor both</i> . Should the spontaneous autogenic discharges not resolve as the series of Standard Exercises progress, this may reflect blocked emotions and can be an indication for: a) Use of De-Blocking (or Priming) Exercises ; b) Autogenic Neutralisation (Autogenic Abreaction).
Autogenic Modification	Autogenic Modification, as conceived by Schultz and Luthe, covered two modalities: <ul style="list-style-type: none"> Intentional Formulae*** and Organ Specific Formulae. <p>These are effective when the formula that is being used has a positive mental representation valency; this enables it to work through the Ideoplastic Principle. BAS trained therapists will be familiar with Organ Specific Formulae, sometimes now simply called Specific Formulae.</p> <p>***Note: the above classification is based on Luthe / Schultz 1969 Vol 1 e.g. p 2. <ul style="list-style-type: none"> When introduced to BAFATTT, which later morphed into BAS, this notation was changed, and the original Intentional Formula above became known as "Personal and Motivational Formula"; and the word "Intentional" became specifically used to refer to the BAS named Intentional Off-Loading Exercises. </p>
Autogenic Neutralisation /	

	<ul style="list-style-type: none"> * Ak sa študent dostane do úzkosti (t. j. naznačuje stratu pasívnej akceptácie), terapeut urobí rozumnú intervenciu, často vo forme navrhnutia krátkej autogénnej sekvencie, ktorá mu umožní vrátiť sa do autogénneho stavu.. * Celá relácia je zaznamenaná; po lekcii študent prepíše celú lekciiu, komentuje skúsenosť a svoje pocity, ktoré sa môžu objaviť v písaní; a tieto sa postúpia AT terapeutovi pred ďalším sedením. * Keď sa študent oboznámi s metódou a je kompetentný, je vyzvaný, aby vykonal proces sám, pričom sa najprv ohlásí autogénnemu terapeutovi.
Autogénna koncentrácia (Wallnófer 2014)	Alternatívny termín pre pasívnu koncentráciu "Schultz dôsledne rozlišoval medzi aktívnou koncentráciou (ako sa používa v každodennom živote) a pasívnou koncentráciou (autogénnou koncentráciou) ako jedným zo základných pilierov autogénneho myslenia. Potvrdili to v roku 1964 traja japonskí výskumníci K. Harano, K. Okawa a G. Naruse, ktorí boli schopní experimentálne rozlíšiť medzi týmito dvoma formami koncentrácie. [Wallnófer 2014; pozri BAS Newsletter jar 2016 s. 12]
Autogénne výboje	Ide o spontánne výboje, ku ktorým dochádza, keď sa študent AT pustí do učenia sa štandardných cvičení. Spočiatku to bolo vnímané ako problém, ktorý brzdí pokrok, pretože by mohli interferovať s pasívnou (autogénnou) koncentráciou na štandardné cvičenia. <ul style="list-style-type: none"> Všimnite si, že: Luthe považoval autogénne výboje za prejav prirodzeného procesu autogénnej neutralizácie, rozpustenia a uvoľnenia patogénnych účinkov minulých traum. <p>Kontrolný zoznam pre autogénne reakcie môže upozorniť terapeuta na významné výboje, ktoré Tréningový denník môže, ale nemusí odhaliť. Z tohto dôvodu sa mnohí terapeuti domnievajú, že je múdre, aby študent AT absolvoval oboje a sledoval oboje. Ak spontánne autogénne výboje neustúpia v priebehu série štandard cvičení, môže to odrážať zablokované emócie a môže to byť indikácia pre: a) použitie odblokovacích (alebo aktivačných) cvičení; b) Autogénna neutralizácia (autogénna abreakcia).</p> <p>Autogénna modifikácia, ako ju navrhli Schultz a Luthe, pokrývala dva spôsoby: o Intenčné formulky *** a o Špecifické orgánové formulky. Tieto sú účinné, keď vzorec, ktorý sa používa, má pozitívnu valenciu mentálnej reprezentácie; to mu umožňuje pracovať prostredníctvom Ideoplastického princípu. Terapeuti vyšskolení v BAS budú oboznámení s špecifickými orgánovými formulkami, niekedy jednoducho nazývanými špecifickými formulkami.</p> <p>***Pozn: vyššie uvedená klasifikácia je založená na Luthe / Schultz 1969 Vol 1, napr. 2. <ul style="list-style-type: none"> Keď bol predstavený BAFATTT, ktorý sa neskôr premenil na BAS, tento zápis zmenil a pôvodný zámerný vzorec sa stal známym ako osobný a motivačný vzorec; a slovo Intenčný sa začalo špecificky používať na označenie BAS s názvom "<i>intenčné cvičenia s úmyselným odľahčením</i>". </p>
Autogénna neutralizácia /	

Autogenic Neutralisation <u>Part 1</u>	An Autogenic approach developed by Luthe [Luthe 1973] – especially for those who developed significant Autogenic Reactions during basic Autogenic Training; this often indicated some deep and long-standing trauma. It has two forms: i. Autogenic Abreaction and ii. Autogenic Verbalisation . Autogenic Neutralisation is based on the Neutralisation Principle [de River 2018B]. Autogenic Verbalisation is now not generally recommended, whereas Autogenic Abreaction is a powerful approach for the transformation of traumatic events / memories.
Autogenic Neutralisation <u>Part 2</u>	This is based on the Neutralisation principle , and originally had two components: a) Autogenic Abreaction and b) Autogenic Verbalisation These approaches required careful monitoring by the therapist; they are carried out in the Autogenic State (i.e. the patient being in the Relaxation mode / ASC.) See also Autogenic Verbalisation Subsequently Luthe introduced a modification of the Autogenic Verbalisation, which in Britain became known as the Intentional Off-Loading Exercises . These are carried out in a non-autogenic state. o De Rivera feels that “Priming” or “de-blocking” would be a better “a better name” than Off-Loading [de Rivera 2017 / 2018B]. De Rivera’s Feeling the Feeling approach has to a large extent made Autogenic Verbalisation redundant.
Autogenic State See also: Luthe & Schultz 1969 p 217 and de Rivera 2018 pp 156-160	On page one of Autogenic Therapy: Volume I; <i>Autogenic Methods</i> Luthe and Schultz [Luthe & Schultz 1969] describe the psycho-physiological shift (<i>Umschaltung</i> – Schultz 1932; 1991) that comes about with Autogenic Training (i.e. during the Standard Exercises). This state was later described by Benson in terms of the Relaxation Response . o Luis de Rivera prefers the term Amplified State Consciousness (<i>to the Relaxation Response</i>) which is induced during the Standard Exercises (SE) [de Rivera 2018]. At the end of an AT sequence, the Autogenic State can be maintained without the repetition of any SE formulae. <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;">Going back to basics, we can understand the term autogenic to mean what is generated within ourselves in terms of balance, homeostasis, and towards inner harmony and Well-Being. The neuro-physiological underpinnings of the Autogenic State embrace a shift towards increased PSNS activity [Porges 2012], the afferent impulses that arise from this state that go to the brain [Craig 2015], and subtle changes in the Pre-Frontal Cortex with the associated nine specific functions [Siegel 2007; (see also F-3)]; and is a state that is equivalent to, yet greater than, that brought about in Benson’s Relaxation Response: that is, by the Amplified State of Consciousness [de Rivera 2018].</div> A broader perspective of the Autogenic State is embraced by de Rivera [de Rivera 2018 pp 156-160] in a <i>section</i> of Chapter 10 called “ <i>The cartography of the internal world</i> ”. The Autogenic State will facilitate: o Autogenic Concentration , an alternative phrase for Passive Concentration [Wallnöfer 2014; see BAS Newsletter Spring 2016 p 12] o Autogenic Acceptance ; this phrase, suggested by IR as an outgrowth of Wallnöfer’s Autogenic Concentration, <i>is an alternative expression</i> for de Rivera’s Passive Acceptance [de Rivera 2018].

Autogénna neutralizácia <u>časť 1</u>	Autogénny prístup vyvinutý Luthem [Luthe 1973] špeciálne pre tých, u ktorých sa vyvinuli významné autogénne reakcie počas základného autogénneho tréningu; to často naznačovalo nejakú hlbokú a dlhotrvajúcu traumu. Má dve formy: i. Autogénna abreakcia a ii. Autogénna verbalizácia. Autogénna neutralizácia je založená na princípe neutralizácie [de River 2018B]. Autogénna verbalizácia sa v súčasnosti všeobecne neodporúča, zatiaľ čo autogénna abreakcia je účinný prístup na transformáciu traumatických udalostí/spomienok.
Autogénna neutralizácia <u>časť 2</u>	Toto je založené na princípe neutralizácie a pôvodne malo dve zložky: a) autogénna abreakcia a b) autogénna verbalizácia Tieto prístupy si vyžadovali starostlivé sledovanie terapeutom; vykonávajú sa v autogénnom stave (t. j. pacient je v relaxačnom režime / ASC.) Pozri tiež Autogénna verbalizácia Následne Luthe predstavil modifikáciu autogénnej verbalizácie, ktorá sa v Británii stala známou ako Intentional Off-Loading Exercises. Tieto sa vykonávajú v neautogénnom stave. * De Rivera sa domnieva, že priming alebo odblokovanie by bol lepší názov ako Off-Loading [de Rivera 2017 / 2018B]. De Riverov prístup Feeling the Feeling do značnej miery spôsobil, že autogénna verbalizácia je zbytočná.
Autogénny stav Pozri tiež: Luthe & Schultz 1969 s. 217 a de Rivera 2018 s 156-160	Na prvej strane Autogénnej terapie: zväzok I; Autogénne metódy Luthe a Schultz [Luthe & Schultz 1969] opisujú psychofyziologický posun (Umschaltung Schultz 1932; 1991), ktorý prichádza s autogénnym tréningom (t. j. počas štandardných cvičení). Tento stav neskôr Benson opísal ako relaxačnú odpoveď. * Luis de Rivera uprednostňuje výraz Amplified State Consciousness (pred relaxačnou odpoveďou), ktorý je vyvolaný počas štandardných cvičení (SE) [de Rivera 2018]. Na konci AT sekvencie môže byť autogénny stav udržiavaný bez opakovania akýchkoľvek SE vzorcov. <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;">Ak sa vrátíme k základom, môžeme chápať pojem autogénny tak, že znamená to, čo sa v nás vytvára v zmysle rovnováhy, homeostázy a smerom k vnútornej harmónii a pohode. Neurofyziologické základy autogénneho stavu zahŕňajú posun smerom k zvýšenej aktivite PSNS [Porges 2012], aferentné impulzy, ktoré vznikajú z tohto stavu a ktoré idú do mozgu [Craig 2015], a jemné zmeny v prefrontálnom kortexe s pridružených deväť špecifických funkcií [Siegel 2007; (pozri tiež F-3)]; a je to stav, ktorý je ekvivalentný, ale väčší ako ten, ktorý priniesol Bensonova relaxačná odpoveď: to znamená zosilnený stav vedomia [de Rivera 2018].</div> Širšiu perspektívu autogénneho stavu zahŕňa de Rivera [de Rivera 2018 s.] v časti 10. kapitoly s názvom Kartografia vnútorného sveta. Autogénny stav uľahčí: * Autogénnu koncentráciu, alternatívnu frázu pre pasívnu koncentráciu [Wallnöfer 2014; pozri BAS Newsletter jar 2016 s. 12] * Autogénna akceptácia: táto fráza navrhnutá IR ako dôsledok Wallnöferovej autogénnej koncentrácie je alternatívnym výrazom pre de Riverovu pasívnu akceptáciu [de Rivera 2018]

<p>Autogenic Verbalisation (AV)</p>	<p>Autogenic Verbalisation is one of the two forms of Autogenic Neutralisation described by Luthe [e.g. Luthe & Schultz 1969 Vol 1 pp 209-210], the other being Autogenic Abreaction.</p> <p>Autogenic Verbalisation was originally introduced by Luthe as a result of some patients experience distressing Autogenic Reactions in the early stages of learning AT; and Luthe found that the introduction of AV significantly reduced the number of patients who did not complete the AT training.</p> <p><u>Luthe describes AV in these terms:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ "In contrast to Autogenic Abreaction this approach does not suggest a 'carte blanche' attitude to the brain, but takes advantage of the therapeutic potentialities of the Autogenic State by aiming at neutralisation of the more circumscribed areas of disturbing material through verbalisation during the Autogenic State. ❖ "Verbalisation focussing upon a specific topic (e.g. aggression, wishes, anxiety, material of obsessive nature) starts after the trainee has attained the Autogenic State by Passive Concentration upon the Standard Formulas. Such thematic verbalisations usually follow a pattern of repetitions and may last about 10 to 40 minutes" [Luthe op. cit. p 209]. <p>He goes on to say that it is important for the trainee has "the clear impression that the brain is 'empty'" of the disturbing material before she or he finishes the exercise; premature termination is a technical error that may result in "disagreeable after-effects (e.g. headaches, nervous coughing, chest pain, anxiety) and the patient is liable to feel miserable".</p> <p>As the years went by, Autogenic Abreaction was probably Luthe's preferred approach to neutralisation if this was clinically indicated and there were few time constraints. He also gives this warning:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Since Autogenic Verbalisation may spontaneously convert into complicated processes of Autogenic Abreaction¹⁶, the approach should not be suggested to patients who are not under adequate therapeutic supervision [Luthe 1969 p 210]. <p>Luis de Rivera feels that with the developments of Autogenics 3.0, AV has to a large extent become redundant [de Rivera 2018B].</p>
<p>De-blocking Exercises or Priming Exercises</p> <p>Compare with Mental Representation and Ideoplastic Principle</p>	<p>Term preferred by de Rivera [de Rivera 2018B] for the Intentional Off-Loading Exercises. Luis de Rivera suggests that the underlying principle here is the de-blocking principle (see below). This means that these Priming / De-blocking exercises are distinct from Autogenic Verbalisation, where the underlying principle is that of the Neutralisation Principle.</p> <p><u>A question of "cognitive dissonance" re De-blocking / Priming Exercises (Intentional Off-Loading Exercises)</u></p> <p>There is a theoretical cognitive dissonance for some therapists in this matter. The <i>Priming Crying</i> exercise is fine, as the "crying modality" is normally, per se, a pro-homeostatic appropriate response of humans to distress – and to some extent is a reactivation of our primordial Separation Distress circuits [cf. PANIC – Panksepp 1998].</p> <p>However, when we come to anger or fear deblocking (off-loading), carried out in a non-autogenic state, I now have reservations about this approach.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ In the non-Autogenic state, these mental representations (fear / anger) will have brain and bodily effects which, it can be argued, are more than problematic. ○ From/

<p>Autogénna verbalizácia (AV)</p>	<p>Autogénna verbalizácia je jednou z dvoch foriem autogénnej neutralizácie, ktorú opísal Luthe [napr. Luthe & Schultz 1969, zväzok 1, str.], druhá je autogénna abreakcia.</p> <p>Autogénnu verbalizáciu pôvodne zaviedol Luthe v dôsledku toho, že niektorí pacienti pociťovali úzkostné autogénne reakcie v skorých štádiách učenia sa AT; a Luthe zistili, že zavedenie AV výrazne znížilo počet pacientov, ktorí neabsolvovali AT tréning.</p> <p>Luthe popisuje AV týmito pojmami:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Na rozdiel od autogénnej abreakcie tento prístup nenaznačuje "carte blanche" postoj k mozgu, ale využíva terapeutické možnosti autogénneho stavu tým, že sa zameriava na neutralizáciu viac ohraničených oblastí znepokojujúceho materiálu prostredníctvom verbalizácie. počas autogénneho stavu. ❖ Verbalizácia zameraná na špecifickú tému (napr. agresia, želania, úzkosť, materiál obsedantnej povahy) začína po tom, čo školiteľ dosiahne autogénny stav pasívnu koncentráciu podľa štandardných vzorcov. Takéto tematické verbalizácie sa zvyčajne opakujú a môžu trvať asi 10 až 40 minút [Luthe op. cit. str. 209]. <p>Ďalej hovorí, že je dôležité, aby mal cvičenec jasný dojem, že mozog je prázdny od rušivého materiálu predtým, ako dokončí cvičenie; predčasné ukončenie je technická chyba, ktorá môže viesť k nepríjemným následkom (napr. bolesti hlavy, nervózny kašeľ, bolesť na hrudníku, úzkosť) a pacient sa môže cítiť mierne".</p> <p>Ako roky plynuli, autogénna abreakcia bola pravdepodobne Lutheovým preferovaným prístupom k neutralizácii, ak to bolo klinicky indikované a existovalo len málo časových obmedzení. Uvádza tiež toto varovanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Keďže autogénna verbalizácia sa môže spontánne premeniť na komplikované procesy autogénnej abreakcie 16, tento prístup by sa nemal navrhovať pacientom, ktorí nie sú pod adekvátnym terapeutickým dohľadom [Luthe 1969, s. 210]. <p>Luis de Rivera sa domnieva, že s vývojom Autogeniky 3.0 sa AV do značnej miery stala nadbytočnou [de Rivera 2018B]</p>
<p>Odblokovacie cvičenia, alebo nabíjacie cvičenia</p> <p>Porovnaj s mentálnou odozvou a ideoplastickým princípom</p>	<p>Termín uprednostňovaný de Riverom [de Rivera 2018B] pre cvičenia zámerneho odľahčenia. Luis de Rivera naznačuje, že základným princípom je princíp deblokovania (pozri nižšie). To znamená, že tieto cvičenia aktivácie/deblokovania sa líšia od autogénnej verbalizácie, kde je základným princípom princíp neutralizácie. (<i>Úmyselné načítanacie Otázka kognitívnej disonancie re Deblokovaníe / Primingové cvičenia cvičenia</i>)</p> <p>Pre niektorých terapeutov v tejto veci existuje teoretická kognitívna disonancia. Cvičenie Priming Crying je v poriadku, pretože modalita plaču je normálne sama osebe vhodnou prohomeostatickou reakciou ľudí na tiešeň a do určitej miery je reaktiváciou našich prvotných okruhov separačnej tiesne [porov. PANIC Panksepp 1998].</p> <p>Keď sa však dostaneme k deblokácii hnevu alebo strachu (off-loading), vykonávanej v neautogénnom stave, mám teraz voči tomuto prístupu výhrady</p> <ul style="list-style-type: none"> * V neautogénnom stave budú mať tieto mentálne reprezentácie (strach / hnev) účinky na mozog a telo, o ktorých možno tvrdiť, že sú viac než problematické. * Od/

¹⁶ Nida Ingham also alerted me to this danger when we were discussing these matters (phone chat summer 2018)

¹⁶ Na toto nebezpečenstvo ma upozornila aj Nida Ingham, keď sme o týchto veciach diskutovali (telefonický chat leto 2018)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ From this perspective, the de-blocking exercise could be seen as a manifestation of the Ideoplastic Principle, and therefore questionable when dealing with matters such as PTSD, fear and anger, because <ul style="list-style-type: none"> ➢ they are not being carried out in an Autogenic State (in which the PSNS is, in the main, dominant, and so will be within the domain of the Neutralisation Principle). ➢ For a further discussion on these matters, please see Section 6.3 "Some implications of four these principles" (in the main text). <p>Luis de Rivera suggests that such de-blocking exercises may better be seen in terms of a De-blocking Principle rather than the Neutralisation Principle [de Rivera 2018B].</p>
De-blocking Principle	<p>Luis de Rivera has added this principle to the other main principles of AT discussed in the main text.</p> <p>The de-blocking principle: "aims to facilitate the expression of feelings and to remove the inhibition of natural reactions. The work on this principle may be important for some individuals, perhaps more in some cultures, like the English one, but it cannot be considered as therapeutic in itself."</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ "The (Intentional) Off-Loading Exercises seem to serve this principle, and they may be useful in persons who are unable to allow themselves to express or exteriorize inner emotional or motor tensions." <p style="text-align: right;">de Rivera 2018B¹⁰¹²²⁰¹⁸</p>
Dual Concentration Part I	<p>Luis de Rivera defines Dual Concentration thus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ "The specific meditation method of Autogenics. Consists of passive concentration in the same experience by two paths: <ol style="list-style-type: none"> (1) the direct perception of a somatic sensation and (2) the concurrent verbalisation of the somatosensory experience that is taking place." <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 p 37 bullet points etc added</p> <p>This is a very interesting formulation, as it implies that the perception is simultaneous with the verbalisation, rather than the result of the verbalisation. See also Non-Striving</p>
	<p>During the last year or so I have been returning to Luis de Rivera's Autogenics 3.0 again and again. Some have been rather critical of his translation from the Spanish into English. Yet, if we accept that this is not perfect, and instead focus on the inherent wisdom of his approach, then we will begin to realise his major achievement and contribution to Autogenic Training.</p> <p>The glossary entry part I for Dual Concentration is good; yet the following extended extract (from de Rivera 2018) of Part II gives us an even greater appreciation of this term and Autogenic Training'.</p>
Dual Concentration Part II	<p>"All types of meditation concentrate on a single focus. So does autogenics, with a novelty called Dual Concentration. The focus of concentration in basic autogenics is the experience of the physical sensations coming from the body, but the attention to this experience¹⁷ is paid by two different channels at the same time.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ One channel is mental contact with the body, that is, concentration on the direct perception of the selected sensation (heaviness, warmth, etc). ○ The other channel is indirect and consists of the mental verbalisation of the experience, like 'my arm is heavy' or 'my arm is warm.' ○ Verbalisation does not express a wish or a command but is the verbal rendering of an actual live-experience. (Mental verbalisation is appropriate; no need to say the autogenic formula aloud, just repeat it mentally.)

	<ul style="list-style-type: none"> * Z tohto pohľadu by sa cvičenie odblokovania mohlo považovať za prejav ideoplastického princípu, a preto je sporné pri riešení záležitostí ako PTSD, strach a hnev, pretože <ul style="list-style-type: none"> ➢ sa nevykonávajú v autogénnom stave (v ktorom je PSNS v podstate dominantná, a tak bude v rámci princípu neutralizácie). ➢ Ďalšiu diskusiu o týchto záležitostiach nájdete v časti 6.3 Niektoré dôsledky štyroch týchto zásad (v hlavnom texte). <p>Luis de Rivera navrhuje, že takéto cvičenia na odblokovanie možno lepšie vnímať z hľadiska princípu odblokovania, a nie princípu neutralizácie [de Rivera 2018B].</p>
Princíp odblokovania	<p>Luis de Rivera pridal tento princíp k ostatným hlavným princípom AT, o ktorých sa hovorí v hlavnom texte.</p> <p>Princíp odblokovania: "má za cieľ uľahčiť vyjadrenie pocitov a odstrániť inhibíciu prirodzených reakcií. Práca na tomto princípe môže byť pre niektorých jedincov dôležitá, v niektorých kultúrach možno viac, ako je tá anglická, ale sama osebe ju nemožno považovať za terapeutickú"</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ "Zdá sa, že (zámerné) cvičenia s odľahčením slúžia tomuto princípu a môžu byť užitočné u osôb, ktoré nie sú schopné dovoliť si prejavíť alebo prejaviť vnútorné emocionálne alebo motorické napätie." de Rivera 2018B ¹⁰¹²²⁰¹⁸
Dvojité koncentrácie Časť I	<p>Luis de Rivera definuje duálnu koncentráciu takto:</p> <ul style="list-style-type: none"> * "Špecifická meditačná metóda autogeniky. Pozostáva z pasívnej koncentrácie na tú istú skúsenosť dvomi cestami: <ol style="list-style-type: none"> (1) priame vnímanie somatického vnemu a (2) súbežná verbalizácia somatosenzorického zážitku, ktorý prebieha." <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 str. 37 pridané v cudzích jazykoch</p> <p>Toto je veľmi zaujímavá formulácia, pretože naznačuje, že vnímanie je skôr simultánne s verbalizáciou, než výsledkom verbalizácie. Pozri tiež Non-Striving</p>
Dvojité koncentrácie Časť II	<p>Počas posledného roka som sa znova a znova vracal k Luis de Rivera s Autogenics 3.0. Niektorí kritizovali jeho preklad zo španielčiny do angličtiny. Ak však pripustíme, že to nie je dokonalé, a namiesto toho sa zameriame na inherentnú múdrosť jeho prístupu, potom si začneme uvedomovať jeho hlavný úspech a príspevok k autogénnemu tréningu. Vstup do glosára časť I pre Dual Concentration je dobrý; no nasledujúci rozšírený úryvok (z de Rivera 2018) z časti II nám dáva ešte väčšie pochopenie pre tento termín a autogénny tréning.</p> <p>Všetky druhy meditácie sa sústreďujú na jediné zameranie. Rovnako tak aj autogenika, s novinkou s názvom Dual Concentration. Ťažiskom koncentrácie v základnej autogenike je zážitok fyzických vnemov vychádzajúcich z tela, ale pozornosť tomuto zážitku 17 venujú dva rôzne kanály súčasne.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jedným kanálom je mentálny kontakt s telom, to znamená sústredenie sa na priame vnímanie zvoleného pocitu (ťažkosti, tepla atď.). * Druhý kanál je nepriamy a pozostáva z mentálnej verbalizácie zážitku, ako je moja ruka ťažká alebo teplá. * Verbalizácia nevyjadruje želanie alebo príkaz, ale je verbálnym vyjadrením skutočného živého zážitku. (Mentálna verbalizácia je vhodná, autogénny vzorec netreba vyslovovať nahlas, stačí ho v duchu zopakovať.)
Od de Rivera 2018 str. 83-84	

¹⁷ Experience: i.e., Live Experience: see [Vivencia](#)

	<p>"Schultz started dual concentration in the 1930s following a clinical hunch. We have to admire his intention, as we know now that dual concentration has a solid neuroscientific backing Autogenics is the only meditation method that specifically trains both sides of the brain and enhances hemispheric communication⁶⁴.</p> <p>"To give an example, you could well imagine a house without saying anything, and, probably, you could say the word 'house' without forming a clear image of a house in your mind, but the experience would be more complete if you combine both the representations Studies of brain-hemispheric cognitive specialisation show that, for a right-handed person, the picture part is the responsibility of the right hemisphere, whereas the word part is the responsibility of the left hemisphere. As both sides of the brain are interconnected by the corpus callosum, the different ways of coding the information are also interconnected.</p> <p>"Dual concentration in autogenics allows for a complete experience of body sensations, enhances the coherence of information on both sides of the brain, and facilitates the correction of functional interhemispheric disconnection⁶⁵."</p> <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 p 83-84 <small>bullet points etc. added</small></p> <p>Specific examples of hemispheric concordance and discordance are given later in the book, relating to three areas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Interhemispheric coherence by concordance; Interhemispheric incoherence by conflict; and Interhemispheric incoherence as a result of contradictory information (aporia). <p style="text-align: right;">[de Rivera 2018 p 160 – 170]</p>		<p>"Schultz začal s duálnou koncentráciou v 30. rokoch 20. storočia na základe klinického predtuchu. Musíme obdivovať jeho zámer, keďže teraz vieme, že duálna koncentrácia má pevnú neurovedeckú oporu... Autogenika je jediná meditačná metóda, ktorá špecificky trénuje obe strany mozgu a zlepšuje hemisférickú komunikáciu 64.</p> <p>"Aby sme uviedli príklad, môžete predstaviť si dom bez toho, aby ste čokoľvek povedali, a pravdepodobne by ste mohli vysloviť slovo dom bez toho, aby ste si v mysli vytvorili jasný obraz domu, ale zážitok by bol úplnejší, ak by ste spojili obe reprezentácie. Štúdie mozgovo-hemisférickej kognitívnej špecializácie ukazujú že pre praváka je za obrázkovú časť zodpovedná pravá hemisféra, zatiaľ čo za slovnú časť je zodpovedná ľavá hemisféra. Keďže obe strany mozgu sú prepojené corpus callosum, sú prepojené aj rôzne spôsoby kódovania informácií. Dvojitá koncentrácia v autogenike umožňuje úplný zážitok z telesných vnemov, zvyšuje koherenciu informácií na oboch stranách mozgu a uľahčuje korekciu funkčného medizhemisférického odpojenia 65."</p> <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 s.83-84 odrážky atď. pridané</p> <p>Konkrétne príklady hemisférickej zhody a nesúlad sú uvedené ďalej v knihe a týkajú sa troch oblastí:</p> <ol style="list-style-type: none"> medizhemisférická koherencia zhodou; medizhemisférická inkoherencia konfliktom; a interhemisférická inkoherencia ako výsledok protichodných informácií (aporia). <p style="text-align: right;">[de Rivera 2018 s.160-170]</p>
Feeling the Feeling Meditation	<p>A form of meditation recommended by Luis de Rivera once we have completed the basic Somato-Sensory Standard Exercises [de Rivera 2018].</p> <ul style="list-style-type: none"> In this form of meditation, we are tuning into the information that the feeling is giving us. We are not analysing it or ruminating on it. In this way, we may gradually get in touch with the information that the underlying feeling is "trying to give us". See section 6.4 in the main text for further details. 	Pocitová meditácia o pocitoch	<p>Forma meditácie, ktorú odporúča Luis de Rivera, keď dokončíme základné štandardné somato-senzorické cvičenia [de Rivera 2018].</p> <ul style="list-style-type: none"> Pri tejto forme meditácie sa nalaďujeme na informácie, ktoré nám pocit dáva. Neanalyzujeme to ani sa nad tým nezamýšľame. Takto sa môžeme postupne dostať do kontaktu s informáciami, ktoré sa nám snaží poskytnúť základný pocit. Ďalšie podrobnosti nájdete v časti 6.4 v hlavnom texte.
Functional Magnetic Resonance Imaging fMRI	<p>Functional Magnetic Resonance Imaging was developed for clinical use in the 1990s. fMRI measures brain activity based on the principle that blood flow to the active brain area increases:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Oxygen is delivered to neurons by haemoglobin in capillary red blood cells. When neuronal activity increases there is an increased demand for oxygen and the local response is an increase in blood flow to regions of increased neural activity." <p>© 2018 Nuffield Department of Clinical Neurosciences. Level 6, West Wing, John Radcliffe Hospital, Oxford OX3 9DU; see on line: https://www.ndcn.ox.ac.uk/divisions/fmrib/what-is-fmri/introduction-to-fmri. The original conception of fMRI was developed by Angelo Mosso in the 19th Century, and is mentioned by William James in his "The Principles of Psychology", published in 1890.</p> <p>In the context of Autogenic Training, Luis de Rivera has shown changes in brain activity during the AT state, as illustrated on the left.</p>	Funkčná magnetická rezonancia fMRI	<p>Funkčné zobrazovanie magnetickou rezonanciou bolo vyvinuté na klinické použitie v 90. rokoch minulého storočia. fMRI meria mozgovú aktivitu na princípe, že prietok krvi do aktívnej oblasti mozgu sa zvyšuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kyslík je dodávaný do neurónov hemoglobínom v kapilárnych červených krvinkách. Keď sa neuronálna aktivita zvýši, existuje zvýšený dopyt po kyslíku a lokálnou odpoveďou je zvýšenie prietoku krvi do oblastí so zvýšenou nervovou aktivitou." <p>© 2018 Nuffieldovo oddelenie klinických neurovied. Úroveň 6, West Wing, John Radcliffe Hospital, Oxford OX3 9DU; pozri online: Pôvodnú koncepciu fMRI vyvinul Angelo Mosso v 19. storočí a spomína ju William James vo svojej knihe The Principles of Psychology, publikovanej v roku 1890. V kontexte autogénneho tréningu Luis de Rivera ukázal zmeny v mozgu aktivitu počas stavu AT, ako je znázornené vľavo.</p>
Ideoplastic principle	<p>This is one of the four fundamental principles of AT emphasised by Luis de Rivera, and discussed in Section 6.2 of the main text of this article.</p> <p>"A mental presentation or activity produces physical changes in the brain, which, in turn, induce changes in the rest of the systems/functions. This is related to, but larger, than the well-known ideomotor principle. Autogenic Modification works on this principle." [de Rivera 2017 /2018B]</p>	Ideoplastický princíp	<p>Toto je jeden zo štyroch základných princípov AT zdôraznený Luisom de Riverom a diskutovaný v časti 6.2 hlavného textu tohto článku. Mentálna prezentácia alebo aktivita vyvoláva fyzické zmeny v mozgu, ktoré následne vyvolávajú zmeny vo zvyšku systémov/funkcií. Súvisí to, ale väčšie, ako so známym ideomotorickým princípom. Na tomto princípe funguje autogénna modifikácia. [de Rivera 2017 /2018B]</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autogenic Modification embraces Personal and Motivational Formulae [BAS notation; the original Schultz / Luthe notation for these was Intentional Formulae¹⁸] and Organ Specific Formulae. <p>It is important that we clearly understand the difference between the Ideoplastic Principle and the Neutralising Principle: "When entertaining a negative feeling state, you have to be aware if this is serving the neutralization principle or the ideoplastic principle.</p> <ol style="list-style-type: none"> If it is the first, it is homeostatic and salutogenic . If it is the second, it is anti-homeostatic and iatrogenic." <p style="text-align: right;">de Rivera 2018B</p> <p>Autogenic Neutralisation (Autogenic Abreaction) is effective because it is, by and large, carried out in an Autogenic State, i.e. in an Amplified State of Consciousness with the PSNS dominant, and hence is homeostatic and salutogenic.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Personal and Motivational Formulae are carried out in a positive mental state, and so the physical changes in the body will be homeostatic and wholesome (being modulated through increased PSNS activity). ➤ Expressing anger out loud <i>when our SNS is activated</i> will, axiomatically, not be embracing the Neutralisation Principle, but rather the "dysfunctional" side of the Ideoplastic Principle, and therefore will (tend to) be anti-homeostatic and iatrogenic.
<p>Intentional Off-Loading Exercises</p> <p>Also described as Priming or Deblocking Exercises [de Rivera 2018B]</p> <p>See also F 4 in this series: "Some Consequences of Blocking Feelings – of not allowing ourselves to feel the feeling"</p>	<p>These were developed by Luthe as a modification of <u>Autogenic Verbalisation</u>; in particular, he introduced these to Britain in his original workshops in the late 1970s and early 1980s; they have now become firmly established in the BAS approach.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ These exercises, in contrast to Autogenic Verbalisation, are carried out in a <i>non-Autogenic state</i> [confirmed by Nida Ingham, who was present at the relevant Luthe workshops]. <p>De Rivera feels that "Priming" or "de-blocking" would be "a better name" [de Rivera 2018B]. These deblocking exercise <i>are only appropriate for those who are blocking emotions</i> - See F (but see also <u>Feeling the Feeling Meditation</u>).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ They are not appropriate when and where there is no blocking [de Rivera 2017/2018B] ➤ It is therefore a moot point as to whether they should really be introduced in a group setting. <p>There is a theoretical cognitive dissonance for some therapists in this matter for some of the forms of "off-loading". For example:</p> <ol style="list-style-type: none"> The Priming Crying exercise is fine, as the "crying modality" is normally, per se, a pro-homeostatic and natural response to human distress. In this de-blocking exercise, the person is simply priming the blocked "nature given" crying response, and so is an appropriate exercise for humans to such distress. However, when we come to anger or fear deblocking (off-loading), carried out in a non-autogenic state, I now have reservations about this approach. In the non-Autogenic state, these mental representations (fear / anger) will have brain and bodily effects which, it can be argued, are more than problematic; indeed, some consider them to be anti-homeostatic. See entry on <u>Mental Representations</u>. <p>Luthe's original intention was that these should only be carried out when there is good evidence that the emotion is being blocked. Some therapists find the Check</p>

¹⁸ Not to be confused with the BAS notation of "Intentional": meaning Intentional Off Loading Exercises, which were a development from Luthe's Autogenic Verbalisation [Luthe & Schultz 1969 p 2; and Luthe].

	<ul style="list-style-type: none"> * Autogénna modifikácia zahŕňa osobné a motivačné vzorce [zápis BAS; pôvodný Schultz / Luthe zápis pre tieto bol Intenčné formuly 18] <i>a Špecifické orgánové formuly</i>. <p>Je dôležité, aby sme jasne pochopili rozdiel medzi ideoplastickým Princíp a neutralizačný princíp: "Keď prežívate stav negatívneho pocitu, musíte si byť vedomí, či to slúži princípu neutralizácie alebo ideoplastickému princípu.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ak je prvý, je homeostatický a salutogénny. Ak je to druhý, je antihomeostatické a iatrogénne." <p style="text-align: right;">de Rivera 2018B</p> <p>Autogénna neutralizácia (autogénna abreakcia) je účinná, pretože sa vo všeobecnosti uskutočňuje v autogénnom stave, t. j. v zosilnenom stave vedomia s dominantným PSNS, a preto je homeostatický a salutogénny</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Osobné a motivačné vzorce sa vykonávajú v pozitívnom duševnom stave, takže fyzické zmeny v tele budú homeostatické a zdravé (modulované zvýšenou aktivitou PSNS). ➤ Vyjadrenie hnevu nahlas, keď je aktivovaná naša SNS, nebude axiomatically zahŕňať princíp neutralizácie, ale skôr dysfunkčnú stránku Ideoplastického princípu, a preto bude (s tendenciou) byť antihomeostatické a iatrogénne.
<p>Cvičenia zámerného vypnutia záťaže</p> <p>Tiež označované ako cvičenia na aktiváciu alebo odblokovanie [de Rivera 2018B]</p> <p>Pozri tiež F 4 : "Niektoré dôsledky blokovania pocitov, keď si nedovolíme cítiť ten pocit"</p>	<p>Tieto boli vyvinuté Luthem ako modifikácia autogénnej verbalizácie; konkrétne ich predstavil Británii vo svojich pôvodných dielňach koncom 70. a začiatkom 80. rokov; teraz sa pevne udomácnili v prístupe BAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tieto cvičenia, na rozdiel od autogénnej verbalizácie, sa vykonávajú v neautogénnom stave [potvrdené Nidou Inghamovou, ktorá bola prítomná na príslušných workshopoch Luthe]. <p>De Rivera sa domnieva, že "priming" alebo "deblokovaníe" by bolo vhodnejšie pomenovanie [de Rivera 2018B]. Tieto deblokačné cvičenia sú vhodné len pre tých, ktorí blokujú emócie – pozri F (ale pozri aj meditáciu pocitov).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nie sú vhodné, keď a tam, kde nedochádza k blokovaníu [de Rivera 2017/2018B] ➤ Je preto otáznne, či by sa skutočne mali zaviesť v skupinovom prostredí. <p>U niektorých terapeutov existuje v tejto veci teoretická kognitívna disonancia pri niektorých formách "odbremlenia". Napríklad:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cvičenie Priming Crying je v poriadku, pretože modalita plaču je normálne sama o sebe pro-homeostatická a prirodzená reakcia na ľudské utrpenie. V tomto cvičení na odblokovanie osoba jednoducho pripravuje zablokovanú prirodzenosť na odpoveď plaču, a preto je vhodné cvičenie pre ľudí na takéto distress. Keď však pridáme k deblokácii hnevu alebo strachu (off-loading), vykonávanej v neautogénnom stave, mám teraz voči tomuto prístupu výhrady. V neautogénnom stave budú mať tieto mentálne odozvy (strach / hnev) účinky na mozog a telo, o ktorých možno tvrdiť, že sú viac než problematické; V skutočnosti ich niektorí považujú za antihomeostatické. Pozrite si záznam o mentálnych odozvách, <p>Lutheho pôvodný zámer bol, že tieto by sa mali vykonávať len vtedy, keď existuje dobrý dôkaz, že emócia je blokována.</p>

¹⁸ Niektorí terapeuti si myslia, že **Kontrola** sa nesmie zamieňať s BAS zápisom **Intentional** : čo znamená **Intentional Off Loading Exercises**, ktoré boli vyvinuté z Lutheho autogénnej verbalizácie [Luthe & Schultz 1969 s. 2; a Luthe].

	<p>List for Autogenic Reactions (CAR sheet) helpful in confirming or refuting their (the therapist's) assessment of their AT student.</p> <p>Luis de Rivera suggests that the best way to regard these exercises may be in terms of a <u>De-blocking Principle</u>, and comments that:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ "they may be useful in persons who are unable to allow themselves to express or exteriorize inner emotional or motor tensions." [de Rivera 2018B] <p><u>Post script</u> The Hoffman process is an approach that has some parallels with the above, with some important additions. (Here, the therapist is present or in the next room). A typical process would include the following:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) anger regarding one or other of our parents is expressed out loud, with associated physical activity. This is simply a <i>prelude to</i>: b) moving on, under the therapist's direction, to reframing the whole relationship with the parent – so that the anger is then modulated and transformed through compassion and perhaps forgiveness for the parent. <ul style="list-style-type: none"> ○ This may include the realisation that the parent may themselves have had a problematic / traumatic childhood – and that many of their parental responses were unconscious "<u>Procedural Learned Tendencies</u>" [Ogden 2003] that had been imbued into them during <i>their</i> childhood. <p>The aim here is for our anger to be transformed into understanding and compassion for the other (and ourselves); this is fundamental for our well-being – and for true healing to come about.</p>
Mental Representations	<p>Any and every mental representation – such as a thought, feeling, idea, emotion, plan – produces changes in the brain and the body.</p> <p>Those mental representations that recur frequently will have long term consequences on how we feel, act, and behave; and, to a large extent, will determine our overall <u>Well-Being</u>.</p> <p>In the context of therapeutic approaches and well-being, the following considerations are of import.</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Positive Mental Representations will generally be associated with positive outcomes. Such representations will usually be associated with activation of the PSNS – and our Natural Healing Systems [Nat-H-Sys]. This activates the middle Pre-Frontal Cortex (PFC), and is associated with inhibition of FEAR and RAGE circuits in the amygdala. B. Negative Mental Representations, on the other hand, will tend to have the opposite effect. They will usually be associated with increased SNS activity, and so the Flight / Fight Response. The result will often be: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Increased negative affect [Craig 2015] ➤ Reduction in wholesome / creative PFC dynamics [Siegel 2007] that facilitate Well-Being. C. Therapeutic encounters in which the client does not feel at ease / safe with the therapist will activate the former's SNS system, and in these conditions any recalling of traumatic / distressing events may actually result in the original distress / trauma being exacerbated. This will therefore be associated with a series of negative Mental Representations with similar outcomes to B above. <p>It is important that AT therapists are aware of these dynamics if and when they are introducing the <u>Priming (de-blocking) exercises</u> (i.e. the BAS named intentional Off-Loading Exercises, other than the Crying Exercise). [The above is based on de Rivera 2018B].</p>

	<p>Zoznam mentálnych odoziev pri autogénnych reakciách (CAR list) pomáha pri potvrdení alebo vyvrátení ich (terapeutov) hodnotenia ich študenta AT.</p> <p>Luis de Rivera navrhuje, že najlepší spôsob, ako vnímať tieto cvičenia, môže byť z hľadiska princípu odblokovania, a poznamenáva, že:</p> <p>môžu byť užitočné u osôb, ktoré nie sú schopné dovoliť si prejavíť alebo prejavíť vnútorné emocionálne alebo motorické napätie. [de Rivera 2018B]</p> <p><u>Post script</u> Hoffmanov proces je prístup, ktorý má určité paralely s vyššie uvedeným, s niektorými dôležitými doplnkami. (Tu je terapeut prítomný alebo vo vedľajšej miestnosti). Typický proces by zahŕňal nasledovné:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) hnev týkajúci sa jedného alebo druhého z našich rodičov je vyjadrený nahlas, s pridruženou fyzickou aktivitou. Toto je jednoducho predohra k: b) prechodu pod vedením terapeuta k zmene rámca celého vzťahu s rodičom tak, aby bol hnev modulovaný a transformovaný prostredníctvom súcitu a možno aj odpustenia rodičovi. <ul style="list-style-type: none"> * To môže zahŕňať uvedomenie si, že rodičia sami mohli mať problematické/traumatické detstvo a že mnohé z ich rodičovských reakcií boli nevedomé "Procedurálne naučené tendencie" [Ogden 2003], ktoré do nich boli vložené počas ich detstva. <p>Cieľom je, aby sa náš hnev premenil na pochopenie a súcit s druhým (a so sebou samým); je to základ pre naše blaho a pre skutočné uzdravenie.</p>
Mentálne reprezentácie Mentálne odozvy	<p>Každá mentálna reprezentácia - ako je myšlienka, pocit, myšlienka, emócia, plán, spôsobuje zmeny v mozgu a tele. Tieto mentálne reprezentácie, ktoré sa často opakujú, budú mať dlhodobé dôsledky na to, ako sa cítíme, ako konáme a ako sa správame; a do veľkej miery bude určovať našu celkovú pohodu.</p> <p>V kontexte terapeutických prístupov a blahobytu sú dôležité nasledujúce úvahy.</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Pozitívne mentálne odozvy budú vo všeobecnosti spojené s pozitívnymi výsledkami. Takéto reprezentácie budú zvyčajne spojené s aktiváciou PSNS a našich prirodzených liečebných systémov [Nat-H-Sys]. Toto aktivuje strednú pre-frontálnu kôru (PFC) a je spojené s inhibíciou obvodov FEAR a RAGE v amygdale. B. Negatívne mentálne reprezentácie budú mať na druhej strane skôr opačný efekt. Zvyčajne budú spojené so zvýšenou aktivitou SNS, a teda odpoveďou na let/boj. Výsledkom bude často: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zvýšený negatívny vplyv [Craig 2015] ➤ Zníženie zdravej / kreatívnej dynamiky PFC [Siegel 2007], ktorá uľahčuje pohodu. C. Terapeutické stretnutia, pri ktorých sa klient s terapeutom necíti dobre/bezpečne, aktivujú bývalý systém SNS a za týchto podmienok môže akékoľvek pripomenutie si traumatických / stresujúcich udalostí v skutočnosti viesť k prehĺbeniu pôvodného utrpenia / traumy. Toto bude preto spojené so sériou negatívnych mentálnych reprezentácií s podobnými výsledkami ako B vyššie. <p>Je dôležité, aby si terapeuti AT boli vedomí tejto dynamiky, ak a keď zavádzajú privádzacie (odblokovacie) cvičenia (t. j. BAS nazývané zámerné cvičenia s odľahčením, iné ako cvičenie s plačom). [Vyššie uvedené je založené na de Rivera 2018B].</p>

<p>Mindful Acceptance</p> <p>Adapted from E-03 on web [Ross 2016]</p>	<p>In the Autogenic Training literature, the phrase Passive Concentration is used to describe the focused awareness during an AT sequence. I have never found the term particularly helpful in reflecting the mental state of such focused awareness. For this reason, I adopted the term Mindful Concentration. Wallnöfer includes the alternative phrase of Autogenic Concentration (to Passive Concentration) [Wallnöfer 2014].</p> <p>Luis de Rivera keeps the expression Passive Concentration, but distinguishes this from Passive Acceptance [de Rivera 2018 pp148-149]. In view of the somewhat problematic use of the word Passive in this context, an alternative notation suggested is:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Autogenic Concentration o Autogenic Acceptance
<p>Mindful Concentration</p>	<p>An alternative expression for Passive Concentration used by IR. Also described as Autogenic Concentration [Wallnöfer 2014].</p>
<p>Neutralisation Principle</p>	<p>The Neutralisation Principle is fundamental to the developments of Autogenic Training realised by Luthe; and it comes to fruition in the context of the Autogenic State. Luis de Rivera states:</p> <ul style="list-style-type: none"> o "Disturbing, contradictory or traumatic mental/brain recordings tend to rearrange and dissipate while in the autogenic state. This was discovered and reported by Luthe in 1961, when he clarified the therapeutic value of the Autogenic discharges, and led him to develop the autogenic neutralization methods to facilitate the therapeutic effect of autogenic discharges." <p style="text-align: right;">de Rivera 2017B / 2018B</p> <p>In the autogenic state we will, neuro-physiologically, be primarily within the domain of increased PSNS efferent and afferent activity. This is vital to the dissipation / healing of "Disturbing, contradictory or traumatic mental/brain" states during Autogenic Neutralisation.</p> <p>Compare with: Ideoplastic Principle</p>
<p>Non-striving</p>	<p>A term often used by AT therapists with regard to an appropriate mental approach to the Standard Exercises. In these, with focus on the part of the body in question (e.g. with the phrase "arms and legs") and the accompanying adjective ("heavy") in a non-striving way. That is, we are not trying to make the arm heavy: rather, we are focusing on the arms and legs and noticing how they are, what the live experience in the limbs is at that moment.</p> <p>Autogenic Training is different from many other meditative techniques in that it is based on a Dual Concentration approach:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Repeating the Autogenic formula mindfully ii. At the same time, focusing on the part of the body in question and noticing how it is. <p>Any <i>striving</i> or determination to make the arm heavy is counter-productive; it is a little like <i>trying</i> to get to sleep. Sleep comes to us as a gift of nature; not by trying to get to sleep.</p> <p>Luis de Rivera defines Dual Concentration thus:</p> <ul style="list-style-type: none"> o "The specific meditation method of autogenics. Consists of passive concentration in the same experience by two paths: <ol style="list-style-type: none"> (1) the direct perception of a somatic sensation and (2) the concurrent verbalisation of the somatosensory experience that is taking place." [de Rivera 2018 p 37] <p>With experienced practitioners, mindful focusing on the relevant body area can produce, for example, the experience of warmth prior to the silent verbalisation of the AT formula.</p>

<p>Akceptácia všímavosti</p> <p>Adapted from E-03 [Ross 2016] on web</p>	<p>V literatúre o autogénnom tréningu sa fráza Passive Concentration používa na opis sústredeného uvedomenia počas AT sekvencie Nikdy som nepovažoval tento výraz za obzvlášť užitočný pri odrážaní duševného stavu tak sústredeného vedomia.</p> <p>Z tohto dôvodu som prijal termín MindfulConcentration. Wallnöfer obsahuje alternatívnu frázu autogénnej koncentrácie (k pasívnej koncentracii) [Wallnöfer 2014].</p> <p>Luis de Rivera zachováva výraz pasívna koncentrácia, ale odlišuje ho od pasívneho prijímania [de Rivera 2018 s. 148-149].</p> <p>Vzhľadom na trochu problematické použitie slova Pasivny v tomto kontexte sa navrhuje alternatívny zápis:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Autogénna koncentrácia * Autogénna akceptácia
<p>Koncentrovaná všímavosť</p>	<p>Alternatívny výraz pre pasívnu koncentráciu používaný I.R. Inými autormi je tiež označovaný ako autog. koncentr. [Wallnöfer 2014].</p>
<p>Neutralizačný princíp</p>	<p>Princíp neutralizácie je základom rozvoja autogénneho tréningu realizovaného Luthem; a naplnia sa v kontexte autogénneho stavu. Luis de Rivera uvádza:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Rušivé, protichodné alebo traumatické mentálne/mozgové záznamy majú tendenciu preskupovať sa a rozptýliť sa v autogénnom stave. Toto objavil a oznámil Luthe v roku 1961, keď objasnil terapeutickú hodnotu autogénnych výbojov a viedol ho k vyvinutiu autogénnych neutralizačných metód na uľahčenie terapeutického účinku autogénnych výbojov. <p style="text-align: right;">de Rivera 2017B / 2018B</p> <p>V autogénnom stave budeme neurofyziológicky primárne v doméne zvýšenej eferentnej a aferentnej aktivity PSNS. Toto je životne dôležité pre rozptýlenie/hojenie rušivých, protichodných alebo traumatických duševných/mozgových stavov počas autogénnej neutralizácie.</p> <p>Porovnaj s: Ideoplastický princíp</p>
<p>Bez vôľového úsilia</p>	<p>Termín často používaný AT terapeutmi s ohľadom na vhodný mentálny prístup k štandardným cvičeniam. V nich so zameraním na príslušnú časť tela (napr. pri slovnom spojení ruky a nohy) a sprievodným prídavným menom (ťažký) nesnažívym spôsobom. To znamená, že sa nesnažíme oťažiť ruku: skôr sa zameriavame na ruky a nohy a všímame si, aké sú, aké sú v tom momente živé skúsenosti v končatinách. Autogénny tréning sa líši od mnohých iných meditačných techník v tom, že je založený na prístupe dvojitej koncentrácie:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Pozorné opakovanie autogénneho vzorca ii. Zároveň sa zamerať na príslušnú časť tela a všímať si, ako na tom je. <p>Akékoľvek úsilie alebo odhodlanie urobiť rameno ťažkým je kontraproduktívne; je to trochu ako snažiť sa zaspáť. Spánok k nám prichádza ako dar prírody; nie pokusom zaspáť.</p> <p>Luis de Rivera definuje duálnu koncentráciu takto:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Špecifická meditačná metóda autogéniky. Pozostáva z pasívnej koncentrácie na tú istú skúsenosť dvomi cestami: <ol style="list-style-type: none"> (1) priame vnímanie somatického vnemu a (2) súbežná verbalizácia somatosenzorického zážitku, ktorý prebieha. [de Rivera 2018 s. 37] <p>U skúsených praktizujúcich môže pozorné sústredenie na príslušnú oblasť tela produkovať napríklad zážitok tepla pred tichou verbalizáciou vzorca AT.</p>

Passive Acceptance de Rivera 2018	<p>A term used by de Rivera to distinguish it from the Passive Concentration taught in Autogenic Training (see also Autogenic Concentration).</p> <p>Passive Acceptance is the suggested mental state we adopt when our Passive Concentration wavers, with perhaps a thought intrusion or a memory or emotion. In this situation, we recognise the intrusion, yet we do not get hooked into it. As soon as we recognise the intrusive thought / feeling (Passive Acceptance), we return to the focus of our concentration (e.g. "Solar Plexus Warm") without judgement (or criticism that our mind has wandered).</p> <p>Luis de Rivera puts it this way:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ "Passive Concentration is fixing your attention on the autogenic focus, without any expectation or demand. ○ "Passive Acceptance is, in a way, the opposite of Passive Concentration. Images, memories, and other contents may come to your awareness, but you ignore them, you <i>pass</i> so much that you do not even care to reject them. At the same time, you accept that those elements come to your mind, but do not entertain them.... ○as soon as you notice that you are driftingreturn to passive concentration in mental contact and with the autogenic formula. In nautical terms, passive concentration is the anchor that moors you into the somato-sensory experience, while passive acceptance keeps you aware of the currents and winds¹⁹. <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 pp 148-149</p>
Passive Concentration [extract from Ross 2016; based on: • Luthe & Schultz 1969 Glossary p 232 and 238] See also: Non-striving	<p>A term used by Schultz and Luthe to describe the state of mind in Autogenic Training that will facilitate the psycho-physiological shift [e.g. Luthe and Schultz 1969 page 1]. They distinguished Passive Concentration from Active Concentration with which most people are more familiar – the latter being goal directed concentration that is often associated with striving.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Their research, and that of others, indicated that, Active Concentration – (associated with striving) – was associated with relatively poor results in Autogenic (Standard Exercise) Training [e.g.: Luthe 1969 Volume IV pp 11-17].
Priming Exercise or De-blocking Exercises	<p>Terms preferred by de Rivera [de Rivera 2018B] for the Intentional Off-Loading Exercises. See also: de-blocking principle.</p>
Procedural Learned Tendencies Ogden 2009 For a fuller description, see the glossary of B20 (itself adapted from the Glossary of E-03 and D11)	<p>As small children we are learning all the time; and we are learning how best to respond to the situation that we find ourselves in. Our brains respond to different situations / different family dynamics in different ways, and in terms of evolutionary perspectives this is an adaptive response. The adaptive response will differ in different contexts. For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • If we are born into and spend the early years of our life in a war zone; • If we are an orphan; • If we are born into a stable society with wholesome values; • If we are born into a family where one or other parent is abusive; • If we are born into a family with caring / nurturing parents and siblings; • If our mother / father dies when we are young. <p>While the adaptive responses may be appropriate at the time of development, they can become fixed responses / Procedural Learned Tendencies – which are dysfunctional for us as adults. They can be difficult to un-learn. They overlap with Jung's concept of complexes (e.g. Mother complex, which can manifest in positive, neural, and negative ways); they also overlap with the Habit Energies described in Buddhist Psychology.</p>

¹⁹ (by IR) i.e. aware of the thoughts / feelings as passing phenomena that we do not get hooked into. If we get hooked, that is no longer Passive Acceptance, and there is a danger that we may ruminate into a downward (and often negative) spiral (cf. the Second Arrow).

Pasívna akceptácia de Rivera 2018	<p>Termín, ktorý používa de Rivera na odlíšenie od pasívnej koncentrácie vyučovanej v autogénnom tréningu (pozri tiež Autogénna koncentrácia). Pasívne prijatie je navrhovaný duševný stav, ktorý si osvojíme, keď naša pasívna koncentrácia zakolísa, možno s myšlienkovým prenikaním alebo spomienkou alebo emóciou. V tejto situácii rozpoznáme vniknutie, ale nezapojíme sa do neho. Hneď ako spoznáme rušivú myšlienku/pocit (pasívne prijatie), vrátíme sa do ohniska našej koncentrácie (napr. Solar Plexus Warm) bez posudzovania (alebo kritiky, že naša myseľ blúdila).</p> <p>Luis de Rivera to vyjadruje takto:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Pasívna koncentrácia je upriamenie vašej pozornosti na autogénne zameranie bez akýchkoľvek očakávaní alebo požiadaviek. * Pasívne prijatie je istým spôsobom opakom pasívnej koncentrácie. Obrazy, spomienky a iné obsahy sa vám môžu dostať do povedomia, no ignorujete ich, mýňate toľko, že sa ani nesnažíte ich odmietnuť. Zároveň akceptujete, že vám tie prvky prídu na myseľ, no nebavia vás. * .akonáhle si všimnete, že sa unášate, vráťte sa k pasívnej koncentrácii v mentálnom kontakte a pomocou autogénneho vzorca. Z námorného hľadiska je pasívna koncentrácia kotvou, ktorá vás pripúta k somatosenzorickému zážitku, zatiaľ čo pasívne prijatie vás udrží pri vedomí prúdov a vetrov¹⁹. <p style="text-align: right;">de Rivera 2018 s. 148-149</p>
Pasívna koncentrácia [výňatok z Ross 2016; * z Luthe & Schultz 1969 Glosár s. 232 a 238] bez úsilia	<p>Termín, ktorý používajú Schultz a Luthe na opis stavu mysle v autogénnom tréningu, ktorý uľahčí psycho-fyziologický posun [napr. Luthe a Schultz 1969,s.1]. Odlíšovali pasívnu koncentráciu od aktívnej koncentrácie, s ktorou je väčšina ľudí viac oboznámená. Ide o sústredenie zamerané na cieľ, ktoré sa často spája so snahou.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Ich výskum a výskum iných ukázal, že aktívna koncentrácia (spojená s úsilím) bola spojená s relatívne slabými výsledkami v autogénnom (štandardnom cvičení) tréningu [napr.: Luthe 1969 Volume IV, str. 11-17].
Cvičenie bez snahy, odblokovanie	<p>Termíny, ktoré preferuje de Rivera [de Rivera 2018B] pre cvičenia zámerného znižovania záťaže. Pozri tiež: princíp odblokovania.</p>
Procedurálne naučené tendencie Ogden 2009 Podrobnejší popis nájdete v glosári B20 (samotný upravený E- 03 a D11)	<p>Ako malé deti sa neustále učíme; a učíme sa, ako najlepšie reagovať na situáciu, v ktorej sa nachádzame. Naše mozgy reagujú na rôzne situácie / odlišnú rodinnú dynamiku rôznymi spôsobmi a z hľadiska evolučných perspektív ide o adaptívnu reakciu. Adaptívna reakcia sa bude líšiť v rôznych kontextoch. Napríklad:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ak sa narodíme a prvé roky nášho života strávime vo vojnovnej zóne; * Ak sme sirota; * Ak sa narodíme do stabilnej spoločnosti so zdravými hodnotami; * Ak sa narodíme do rodiny, kde je jeden alebo druhý rodič násilník; * Ak sa narodíme do rodiny so starostlivými rodičmi a súrodencami; * Ak naša matka / otec zomrie, keď sme mladí. <p>Zatiaľ čo adaptívne reakcie môžu byť vhodné v čase vývoja, môžu sa stať fixnými reakciami / procedurálnymi naučenými tendenciami, ktoré sú pre nás ako dospelých nefunkčné. Môže byť ťažké ich odnaučiť. Prekrývajú sa s Jungovým konceptom komplexov (napr. Materský komplex, ktorý sa môže prejavovať pozitívnym, nervovým a negatívnym spôsobom); prekrývajú sa aj s energiami návykov opísanými v budhistickej psychológii.</p>

¹⁹ (podľa IR), t. j. uvedenie si myšlienok / pocitov ako prechodných javov, do ktorých sa nezapájame. Ak sa zasekneme, už to nie je pasívne prijímanie a existuje nebezpečenstvo, že sa môžeme prevrátiť do klesajúcej (a často negatívnej) špirály (porov. Druhá šípka).

Psychophysiological shift Adapted from Glossary of Ross 2010	A term originally used by Schultz (<i>Umschaltung</i> – Schultz 1932; 1991) to describe the psychological and physiological changes that come about unconsciously when we are doing a session of Autogenic Training (Standard Exercises). These changes are associated with activation of the Para-sympathetic Nervous System and the concomitant rest, repair and recuperation modalities associated with this. <ul style="list-style-type: none"> This psycho-physiological shift “facilitates and mobilises the otherwise inhibited activity of recuperative and self-normalising brain mechanisms” (Luthe & Schultz; 1969; p 1).
Relaxation Response Adapted from Ross 2010 glossary For further details, please see glossary of E-03 on web	In neuro-physiological terms, this can be seen as the opposite of the Flight / Fight / Freeze Response (the Stress Response). The Relaxation Response is associated with rest, repair, and recuperation – and increased PSNS activity, and was studied extensively by Herbert Benson (Benson 1975; 1985). An understanding of the Relaxation Response dynamics is fundamental to understanding the healing and therapeutic aspects of, for example, Meditation, Therapeutic Hypnosis, Positive Mental Training and Autogenic Training / Therapy. See also Amplified State of Consciousness Induction (ASCI).
Second Arrow	A term borrowed from Buddhist Psychology, to indicate our tendency as humans to negatively ruminate about an event, thought, or feeling. The initial cause of this is implicitly the first arrow; but this first arrow is not the real problem. The real problem is what we then do, think, feel, or ruminate about. The Second Arrow tends to take us into a downward spiral that (in this sense) is self-inflicted. Epictetus states a similar idea in his famous: <ul style="list-style-type: none"> “Men are not disturbed by things, but the view they take of things.” [Epictetus 55 – c 135 PE] was a Greek Stoic philosopher] Feeling the Feeling Meditation can be seen as a skilful means to avoid the pitfalls of such negative ruminations.
Self-Realisation For a more detailed glossary entry, with associated diagram, please see web article B-20	A term used by Schultz which seems to very much overlap with Luthe’s concept of the Authentic Self. In the context of Autogenic Training, Schultz said: <ul style="list-style-type: none"> “In this sense our work leads towards the highest goal of psychotherapy (the highest stratum of existential values), to self-realisation.” [Quoted by Wallnöfer 2000 – see also appendix C in website article E-03].
Somato-Sensory Meditation	Luis de Rivera sees the Standard Exercise of AT in terms of Somato-Sensory Meditation. In this sense, he grounds AT firmly in the ancient traditions of Meditation [de Rivera 2018]. <i>What does Somato-Sensory Meditation mean?</i> <ul style="list-style-type: none"> Somato: relating to the body. (i.e. As in somato-psychic, or the more common description of psycho-somatic; both of these, in reality, inter-are.) [See Inter-Being - Hanh 2012B pp 55-56]. In the AT Standard Exercises, we use Mindful Concentration to focus on, and notice, what is going on in the body. For example, when we focus on Heaviness in the limbs, we are in time able to tune into the awareness of heaviness in the limbs. This is not imagination; our limbs are heavy because of gravity. Heaviness in the limbs is a fact of living on mother earth. All the Standard exercises are based on actual states of the body. Warmth deep inside the body is a fact of life and the living state of every cell within us; the metabolism (biological chemical reactions within the cell) creates the warmth. (In the same way, warmth / heat is created when something burns / is oxidised.) Sensory /

Psychofyziologický posun Upravené z glosára Rossa 2010 Relaxačná odpoveď Upravené z glosára Ross 2010 Ďalšie podrobnosti nájdete v glosári E-03 na webe	Termín pôvodne používaný Schultzom (Umschaltung Schultz 1932; 1991) na opis psychologických a fyziologických zmien, ku ktorým dochádza nevedome, keď robíme autogénny tréning (štandardné cvičenia). Tieto zmeny sú spojené s aktiváciou parasympatického nervového systému a s tým súvisiacimi režimami odpočinku, opravy a zotavenia. * Tento psychofyziologický posun uľahčuje a mobilizuje inak inhibovanú aktivitu rekuperačných a samonormalizačných mozgových mechanizmov (Luthe & Schultz; 1969: s. 1). Z neurofyziologického hľadiska to možno považovať za opak reakcie úteku/boja/zmrazenia (stresovej reakcie). Relaxačná odozva je spojená s odpočinkom, opravou a zotavením a zvýšenou aktivitou PSNS a rozsiahol ju študoval Herbert Benson (Benson 1975; 1985). Pochopenie dynamiky relaxačnej odozvy je základom pre pochopenie liečebných a terapeutických aspektov, napríklad meditácie, terapeutickej hypnózy, pozitívneho mentálneho tréningu a autogénneho tréningu/terapie. Pozri tiež indukciu zosilneného stavu vedomia (ASCI).
Druhý šípka	Termín prevzatý z budhistickej psychológie na označenie našej ľudskej tendencie negatívne premýšľať o udalosti, myšlienke alebo pociť. Prvotnou príčinou je implicitne prvá šípka; ale táto prvá šípka nie je skutočný problém. Skutočným problémom je to, čo potom robíme, myslíme, cítime alebo o čom premýšľame. Druhý šíp má tendenciu dostať nás do zostupnej špirály, ktorú si (v tomto zmysle) spôsobujeme sami. Epiktétos uvádza podobnú myšlienku vo svojom slávnom: <ul style="list-style-type: none"> Mužov neznepokojujú veci, ale ich pohľad na veci. [Epictetus 55 c 135 PE] bol grécky stoický filozof] Pocitová meditácia pociťov môže byť považovaná za šikovný prostriedok, ako sa vyhnúť nástrahám takýchto negatívnych premyslení.
Sebarealizácia Podrobnejší glosár : s príslušným diagramom nájdete v článku B -20	Pojem, ktorý použil Schultz a ktorý sa podľa všetkého veľmi prekrýva s Lutheovým konceptom autentického Ja. V kontexte autogénneho tréningu Schultz povedal: <ul style="list-style-type: none"> V tomto zmysle naša práca smeruje k najvyššiemu cieľu psychoterapie (najvyššia vrstva existenciálnych hodnôt), k sebarealizácii. [Citované Wallnöferom 2000, pozri aj prílohu C v článku na webovej stránke E-03].
Somato-senzorická meditácia	Luis de Rivera vidí štandardné cvičenie AT v zmysle somato-senzorickej meditácie. V tomto zmysle pevne zakladá AT na starodávnych tradíciách meditácie [de Rivera 2018]. <i>Čo znamená Somato-senzorická meditácia?</i> <ul style="list-style-type: none"> Somato: týkajúci sa tela. (t. j. ako v somatopsychickej alebo bežnejšom opise psychosomatiky; obe sa v skutočnosti navzájom prelínajú.) [Pozri Inter-Being - Hanh 2012B, s. 55-56]. V štandardných cvičeniach AT používame Mindful Concentration, aby sme sa sústredili a všimli si, čo sa deje v tele. Napríklad, keď sa zameriame na Ťiaž v končatinách, dokážeme sa časom naladiť na vedomie tiaže v končatinách. Toto nie je predstavivosť; naše končatiny sú ťažké kvôli gravitácii. Ťiaž v končatinách je skutočnosťou života na matke Zemi. Všetky štandardné cvičenia sú založené na skutočných stavoch tela. Teplo hlboko vo vnútri tela je skutočnosťou života a životným stavom každej bunky v nás; metabolismus (biologické chemické reakcie v bunke) vytvára teplo. (Rovnakým spôsobom sa teplo / teplo vzniká, keď niečo horí / oxiduje sa.) Senzorická /

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensory: relating to our sensory system that embraces our sensory system in terms of our senses such as touch, taste, sound etc; our memories, thoughts, and our very consciousness; and the information that we receive from the body by the afferent nerves (nerves bringing information from the body to the brain). The heaviness and warmth that we realise is in our limbs is brought to the brain, and so to conscious awareness, by the afferent system of nerves (especially via the Autonomic Nervous System [Craig 2015]). <p>It is through our Somato-Sensory Systems that Meditation (and most forms of consciousness) are possible.</p>
Thermo-genesis	<p>Thermo-genesis here refers to the heat created within the body as a result of ongoing metabolic (chemical) activity within each cell of the body. This activity creates heat: deep inside our bodies the temperature normally remains constant at around 36.5–37.5 °C (97.7–99.5 °F).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ In the warmth exercises in Autogenic Training, we can tune into an awareness of this inner warmth. All of the Standard Exercises reflect actual bodily states, and so the AT approach in this sense means tuning into various actual, real, states of the body [see also de Rivera 2018].
Ubuntu	<p>Bernie, my wife, recently came across this story and kindly shared it with me; the original has been slightly adapted. In our western profit and consumerist driven world, it is important to be increasingly aware that there are other perspectives.</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>An anthropologist once proposed a game to some children of an African tribe. He put a basket of fruit near a tree and told them that whoever got there first won all the sweet fruits.</p> <p>When he gave them the signal to run, they took each other's hands, running together, and then sat down in a circle and enjoyed their fruits.</p> <p>The anthropologist was perplexed, and asked them why they chose to run as a group when they could have had more fruit individually.</p> <p>One child spoke up and said:</p> <p>☺ "UBUNTU. How can one of us be happy if all the other ones are sad?"</p> <p>'UBUNTU' in the Xhosa culture means: "I am because we are"</p> </div>
Vivencia	<p>A Spanish term used by Luis de Rivera that does not have an exact English translation [de Rivera 2018]. It is sometimes rendered as "Live Experience" with perhaps added associations of numinous.</p> <p>Such live experiences are the opposite of left-brain analytical thinking. If we go out in the country at night and look at the starry heavens, or the emerging bud of a tree in spring, then we can have a live experience if we are there in that present moment.</p> <p>The <u>non-striving</u> focused attention of the Standard Exercises in AT allows us to tune into the live-experience of the body at that moment, and in each subsequent moment.</p> <p>Modern urban life, with all its hustles and bustles, may result in us having days on end without vivencia, without being in the present moment. Yet, whatever age we live in, this is also an attitude of mind:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> * Zmyslové: týka sa nášho zmyslového systému, ktorý zahŕňa náš zmyslový systém v zmysle našich zmyslov, ako sú dotyk, chuť, zrak atď.; naše spomienky, myšlienky a naše vedomie; a informácie, ktoré dostávame z tela aferentnými nervami (nervy privádzajúce informácie z tela do mozgu). Ťažkosť a teplo, o ktorých si uvedomujeme, že sú v našich končatinách, sú prenášané do mozgu, a teda do vedomého uvedomenia, aferentným systémom nervov (najmä prostredníctvom autonómneho nervového systému [Craig 2015]). <p>Meditácia (a väčšina foriem vedomia) je možná prostredníctvom našich Somato-zmyslových systémov.</p>
Termogenéza	<p>Termogenéza tu označuje teplo vytvorené v tele ako výsledok prebiehajúcej metabolickej (chemickej) aktivity v každej bunke tela. Táto činnosť vytvára teplo: hlboko vo vnútri nášho tela zostáva teplota normálne konštantná okolo 36,5 37,5 C (97,7 99,5 F).</p> <ul style="list-style-type: none"> * V teplom cvičení v autogénnom tréningu sa môžeme naladiť na uvedomenie si tohto vnútorného tepla. Všetky štandardné cvičenia odrážajú skutočné telesné stavy, a tak prístup AT v tomto zmysle znamená naladenie sa na rôzne skutočné, skutočné stavy tela [pozri tiež de Rivera 2018].
Ubuntu	<p>Bernie, moja žena, nedávno natrafila na tento príbeh a láskavo sa oň so mnou podelila; originál bol mierne upravený. V našom západnom svete poháňanom ziskom a konzumom je dôležité čoraz viac si uvedomovať, že existujú aj iné perspektívy.</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Jeden antropológ raz navrhol hru niektorým deťom z afrického kmeňa. Položil kôš s ovocím blízko stromu a povedal im, že kto sa tam dostane ako prvý, vyhral všetko sladké ovocie.</p> <p>Keď im dal znamenie, aby bežali, vzali sa za ruky, bežali spolu a potom si sadli do kruhu a vychutnávali si ich ovocie.</p> <p>Antropológ bol zmätený a spýtal sa ich, prečo sa rozhodli kandidovať ako skupina, keď mohli mať viac ovocia individuálne.</p> <p>Jedno dieťa prehovorilo a povedalo:</p> <p>☺ "UBUNTU. Ako môže byť jeden z nás šťastný, ak sú všetci ostatní smutní?"</p> <p>"UBUNTU" v kultúre Xhosa znamená: "Som, pretože sme"</p> </div>
Vivencia	<p>Španielsky výraz používaný Luisom de Riverom, ktorý nemá presný anglický preklad [de Rivera 2018]. Niekedy sa vykresľuje ako Live Experience s možno pridanými asociáciami numinous.</p> <p>Takéto živé skúsenosti sú opakom analytického myslenia ľavého mozgu. Ak sa v noci vyberieme do krajiny a pozrieme sa na hviezdne nebo alebo na jarný púčik stromu, potom môžeme zažiť živý zážitok, ak sme tam v tomto prítomnom okamihu.</p> <p><u>Nevôľová</u> sústredená pozornosť štandardných cvičení v AT nám umožňuje naladiť sa na živé prežívanie tela v danom momente a v každom nasledujúcom okamihu.</p> <p>Moderný mestský život so všetkým jeho zhomom môže viesť k tomu, že budeme mať celé dni bez vivencie, bez prítomnosti v prítomnom okamihu. Napriek tomu, bez ohľadu na vek, v ktorom žijeme, je to tiež postoj mysle:</p>

	<p>What is this life if, full of care, We have no time to stand and stare. No time to stand beneath the boughs And stare as long as sheep or cows. No time to see, when woods we pass, Where squirrels hide their nuts in grass. No time to see, in broad daylight, Streams full of stars, like skies at night. No time to turn at Beauty's glance, And watch her feet, how they can dance. No time to wait till her mouth can Enrich that smile her eyes began. A poor life this if, full of care, We have no time to stand and stare</p> <p style="text-align: right;">W. H. Davies, appearing originally in "Songs of Joy and Others", published in 1911</p> <p>☼ <u>Well-Being</u> (partly) depends upon us having daily live experiences.</p>
<p>Well-Being (cf. <i>happiness</i>)</p> <p>Adapted from B20 on web: Separation Distress and Well Being</p>	<p>Dr Martin Seligman, a psychologist at the University of Pennsylvania, has been one of the key players in the development of Positive Psychology in North America, which embraces the concept of Well-Being. However, in the context of the United States, this is often expressed in terms of "happiness". Seligman suggests that we can regard happiness as embracing three components (see below). Angela Clow, Professor of psychophysiology at Westminster University, suggests that the concept of Well-Being may be a better word than happiness for British (as compared with North American) citizens. [Professor Angela Clow in a talk on "Stress, Health and Happiness" at the Edinburgh International Science Festival on 09.04.2006.] Dr Seligman's definition of happiness can be reframed as Well-Being as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pleasure / positive emotion; • Engaged, goal directed pursuits / occupations. i.e. we are involved in, and committed to, various pursuits / activities; thus, the construct of Well-Being is not one of a passive "happy" state, but one that also embraces engaged – and I would add mindful – activity. • Meaning; and / or having a connection to some larger purpose. (This might be, for example, the ecology of our planet in the context of climate change.) [See also Frankl 1946; 1952] <p style="text-align: center;">(Based on and paraphrased from Davidson 2005; with some additions)</p> <p>Thus Well-Being, in its deeper sense, is clearly far more than an individual matter, and overlaps with the African concept of <u>Ubuntu</u>: "How can one of us be happy if all the other ones are sad?" ☼ UBUNTU' in the Xhosa culture means: "I am because we are"</p>

9. References /

	<p>Čo je to za život, ak je plný starostí, ak nemáme čas postáť a dívať sa. Nemáme čas postáť pod konármi a pozeráť sa tak dlho ako ovce alebo kravy. Nemáme čas zbadať za bieleho dňa, keď prechádzame lesom, Kde veveričky schovávajú svoje orechy. Ani v noci dívať sa na oblohu plnú hviezd. Nie je čas obrátiť pohľad na tancujúce nohy krásky a sledovať ako vedia tancovať. Nemáme čas všimnúť si čo hovorí jej úsmev, ktorý vyžarujú aj jej oči. Biedny život, ak je plný starostí, Nemáme čas postáť a dívať sa.</p> <p style="text-align: right;">pieseň W.H. Davies, z "Piesní o radosti a iných" 1911</p> <p>☼ <u>Pohoda</u> (čiastočne) závisí od nás každodenných životných skúseností.</p>
<p>Pohoda (porovnaj šťastie)</p> <p>Upravené z B20 na webe: Separáčna tieseň a pohoda</p>	<p>Dr Martin Seligman, psychológ z Pensylvánskej univerzity, bol jedným z kľúčových hráčov vo vývoji pozitívnej psychológie v Severnej Amerike, ktorá zahŕňa koncept blahobytu. V kontexte Spojených štátov sa to však často vyjadruje šťastím. Seligman naznačuje, že šťastie môžeme považovať za zahŕňajúce tri zložky (pozri nižšie). Angela Clow, profesorka psychofyziológie na Westminsterkej univerzite, tvrdí, že pojem blahobyt môže byť pre Britov (v porovnaní so severoamerickými) občanmi lepším slovom ako šťastie. [Profesorka Angela Clow vo svojom prejave na tému „Stres, zdravie a šťastie“ na Medzinárodnom vedeckom festivale v Edinburhu 9. apríla 2006.] Definícia šťastia Dr Seligmána môže byť preformulovaná ako Pohoda takto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potešenie / pozitívne emócie; • Angažované činnosti/povolania zamerané na cieľ. t. j. sme zapojení do rôznych činností/činností a zaväzujeme sa k nim; Konštrukt Pohody teda nie je stavom pasívneho „šťastného“, ale stavom, ktorý zahŕňa aj angažovanú a ja by som pridala vedomú aktivitu. • Význam; a / alebo majúce spojenie s nejakým väčším účelom. (Môže to byť napríklad ekológia našej planéty v kontexte klimatických zmien) [Pozri tiež Frankl 1946; 1952] <p style="text-align: center;">(Založené na a parafrázované z Davidsona 2005; s niekoľkými dodatkami).</p> <p>Pohoda vo svojom hlbšom zmysle je teda zjavne oveľa viac ako individuálna záležitosť a prekrýva sa s africkým konceptom Ubuntu. "Ako môže byť jeden z nás šťastný, ak sú všetci ostatní smutní?"</p> <p>☼ UBUNTU v kultúre Xhosa znamená: "Som, pretože sme".</p>

9. Referencie /

9. References

Benson, Herbert; and Klipper, Miriam Z; 1975. The Relaxation Response	ISBN 0-00-626148-5
Benson, Herbert; and Stark, Marg. 1996 <i>Timeless Healing – The Power and Biology of Belief</i>	ISBN 0-684-81782-9
Clow, Angela: 2006: in a talk on "Stress, Health and Happiness" at the Edinburgh International Science Festival on 09.04.2006	
Craig, A.D. (Bud) 2015 How Do You Feel? <i>An Interoceptive Moment with your Neurobiological Self</i>	ISBN 798-0-691-15676-7
Davidson; Richard J. 2005. Emotion Regulation, Happiness, and the Neuroplasticity of the Brain.	
	Advances in Mind-Body Medicine; 21; 3/4; pp 25 - 28
de Rivera, Luis. 2017 / 2018. <i>Autogenic 3.0 The New Way to Mindfulness and Meditation.</i>	ISBN 978-1548-162054
de Rivera, Luis. 2018B: <i>Personal communication re Autogenics 3.0 Book 2: Clinical Autogenics (in draft)</i>	-
Davies, W. H. 1911: <i>Songs of Joy and Others</i> Published by Andesite Press (2017)	ISBN 10: 137592494X ISBN 13: 9781375924948
Frankl, Viktor E. 1946: <i>Man's Search for Meaning</i> ; 1946; 1984; Pocket Books; Simon & Schuster	ISBN 0-671-02337-3
Frankl, Viktor E. 1952: <i>The Doctor and the Soul – From Psychotherapy to Logotherapy</i>	ISBN 978-0-285-63701-6
Frankl 1946; 1952]	
Greene; Dr Alice. 1994. <i>Autogenic Training and Therapy: A guide to running an eight-week course</i>	ISBN 0 9523396 0 9
Hanh, Thich Nhat: 2012 <i>The Pocket Thich Nhat Hanh</i>	ISBN 978-1-59030-936-0
Luthe, Wolfgang; & Schultz, J.H; 1969. <i>Autogenic Therapy: Volume I; Autogenic Methods.</i> [BAS 2001]	ISBN 0-356-22736-7
Luthe, Wolfgang; 1970. <i>Autogenic Therapy: Volume 4 Autogenic Therapy – Research and Theory</i> [BAS 2001]	ISBN 0-356-22739-1
Luthe, Wolfgang; 1973. <i>Autogenic Therapy: Volume 6: Treatment with Autogenic Neutralisation</i> [BAS 2001]	ISBN 0-356-22741-3
Ogden, Pat. 2009. <i>Emotion, Mindfulness, and Movement: Expanding the Regulatory Boundaries of the Window of Affect tolerance.</i>	
IN: <i>The Healing Power of Emotion – Eds: Diana Fosha, Daniel J. Siegel, & Marion Solomon</i> pp 204-231	ISBN 978-0-393-70548-5
Panksepp, Jaak: 1998. <i>Affective Neuroscience: The Foundation of Human and Animal Emotions</i>	
	Oxford University Press ISBN 0-19-509673-8
Panksepp, Jaak; & Biven, Lucy. 2012. <i>The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions.</i>	
	ISBN 13-978-0-393-70531-7
Porges, S.W., 2001A. <i>The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system.</i>	
	International Journal of Psychophysiology 42, 123–146.
Porges, Stephen W. 2011. <i>The Polyvagal Theory – Neuro-physiological foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation.</i>	ISBN 978-0-393-70700-7
Porges, S.W. 2017. <i>The Polyvagal Perspective</i> [on line: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868418/]	
Ross, Ian R.F.; 2005X. <i>Flowing with our healing molecules: Autogenic Therapy in the new age of Affective Neuro-science.</i>	
	Essay based on the Schultz and Luthe Memorial Lecture 2005 given to the British Autogenic Society on 05.11.2005
Ross, Ian R.F. 2010. <i>Autogenic Dynamics – Stress, Affect Regulation and Autogenic Therapy.</i> ISBN 978-0-9563993-0-4	
Ross, Ian R.F. 2016. <i>Look at the Cypress Tree – Autonomic Afferents and Well-Being</i> [Background Research Paper for talk given to the British Autogenic Society Annual Lecture 21st May 2016] [See also E-03 on website]	
Ross, Ian R.F. 2017A: <i>Look at the Cypress Tree – Autonomic Afferents and Well-Being</i> (A very brief summary of the 2016 annual British Autogenic Society Lecture). <i>British Autogenic Society Newsletter</i> No 8; Spring 2017; pp 6-10; ISSN 1467-6063	
Schultz, J.H; 1932 / 1987 / 1990. <i>Das autogene Training.</i> Georg Thieme Verlag – Stuttgart – New York.	ISBN 3-13-401419-X
Siegel, Daniel J. 2007. <i>The Mindful Brain. Reflections on Attunement in the Cultivation of Well-Being</i>	ISBN 10: 0-393-70470-X
Wallnöfer, Heinrich. 2000. <i>Autogenic Therapy: History – Development – Future.</i> <i>Schultz Memorial Lecture, London: 11.11.2000</i>	
Wallnöfer, Heinrich. 2014: <i>Introductory talk to the first ISATAP Congress Madrid.</i>	
	IN BAS Newsletter No 5: Spring 2016, pp 12-16 (Part 1)

Ian Ross,
10th January, 2019

52 Hopetoun Terrace,
Gullane,
East Lothian,
EH31 2DD

01620 844 321
www.atdynamics.co.uk

Skratky zložených slov a ich preklad:

AA (autogenic abreakcion) - *autogénne odreagovanie, uvoľnenie, očistenie, nazývané tiež autogénna neutralizácia*

AT (autogenic training) - *autogénne cvičenie*

AV (autogenic verbalization) - *autogénna verbalizácia, popisovanie vlastnými slovami*

ANS (autonomic nervous system) - *autonómny nervový systém*

ASCI (apmlifie State of Consciones Indukcion) - *indukcia zosilneného stavu vedomia*

BAS (British Autogenic Society) - *Bristská autogénna spoločnosť*

PSNS (nervous afferent activity) - *nervová aferentná aktivita*

PSNS (parasympathetic nervous system) - *nervová aferentná aktivita parasymptiku*

PTSD (post-traumatic stress disorder) - *posttraumatická stresová porucha*

VB (verbalization) - *popisovanie vlastnými slovami*

SNS (sympathetic nervous system afferent activity) - *aferentná aktivita sympatiku*

Vysvetlivky niektorých pojmov:

Vivencia je pojem používaný Luisom de Riverom. Nemá presný preklad. Svojím významom má blízko k pojmu "Numinous" odvodený z latinského Numen - vzbudzujúci duchovné emócie; vznešenosť, alebo úctu".

Priming označuje psychický proces, pri ktorom zážitok, podnet z minulosti ovplyvňuje neskoršie správanie a myslenie jedinca, napríklad to, ako neskôr vníma podobný zážitok či podnet. Ide o príklad automatického uvažovania a v myslí človeka k nemu dochádza neúmyselne a mimovoľne.

Polyvagal Theory - Polyvagálna teória Stephana Porgesa sa zaoberá fyziológiou stresu. Názov 'polyvagálna' je odvodený od blúdivého nervu – nervus vagus, V prvom rade sú to parasympatické nervy, ktoré sú najstaršou časťou nášho nervového systému. Súvisia so základnými vegetatívnymi, regeneračnými a kľudovými funkciami. Viac napr. : www.laskia.sk/fyziologia-stresu/