

# Obsah

Uvedení do problematiky .....	7
1 Sensorická deprivace: vymezení pojmu .....	11
2 Historie a kontext výzkumu sensorické deprivace .....	13
2.1 Počátky Zubkova samostatného výzkumu .....	15
2.2 První výsledky .....	15
2.3 Politický kontext Zubkovy práce .....	17
2.4 Sensorická deprivace, nedotykové mučení a výslechová praxe .....	18
2.5 Další výzkumná centra sensorické deprivace .....	20
2.6 Psychopatologizující konotace výzkumu sensorické deprivace .....	22
3 REST – Restricted environmental stimulation technique .....	25
3.1 Aplikační podoby REST .....	28
3.2 Flotation REST a Immersion REST .....	30
4 Floating (flotation REST) .....	35
4.1 Nádrž (floating tank) .....	35
4.2 Roztok .....	37
4.3 Varianty floatingu .....	37
4.4 Floating pro veřejnost .....	38
4.5 Floating dnes .....	40
4.6 Využití floatingu v lázeňství .....	42
4.7 Postup během floatingové procedury .....	43
5 Terapeutické využití floatingu .....	45
5.1 Vliv floatingu na psychofyziologii a endokrinní systém .....	46
5.2 Vliv floatingu na úzkost a depresi .....	49
5.3 Vliv floatingu na kreativitu a schopnost učení .....	49
5.4 Vliv floatingu na tělesné zdraví .....	50
5.4.1 Floating a vnímání bolesti .....	51
5.4.2 Floating a hypertenze .....	52
5.5 Floating a léčba závislostí .....	52
5.6 Možná rizika spojená s floatingem .....	53

6	Možnosti využití floatingu ve sportu .....	55
6.1	Kombinace floatingu s imaginací ve sportu .....	56
7	Chamber REST v historickém kontextu .....	59
7.1	Chamber REST – aplikace procedury .....	61
7.2	Chamber REST – terapeutické a osobní růstové možnosti .....	62
7.2.1	Chamber REST a hypnabilita .....	66
7.2.2	Chamber REST a sebehodnocení .....	67
7.2.3	Chamber REST a ovlivnění nálady .....	67
7.2.4	Chamber REST a obsedantně-kompulzivní porucha .....	68
7.2.5	Chamber REST a redukce hmotnosti .....	68
7.2.6	Chamber REST – mentální anorexie a fobie .....	69
7.2.7	Chamber REST a konzumace alkoholu .....	70
7.2.8	Chamber REST a kouření .....	71
7.2.9	Chamber REST a zdravý životní styl .....	72
8	Terapie tmou .....	73
8.1	Terapie tmou – popis aplikované procedury .....	74
8.2	Jak terapie tmou funguje? .....	76
8.3	Úloha terapeuta, jeho role a náročnost činnosti .....	77
8.3.1	Základní pravidla setkání s klientem při terapii tmou .....	81
8.3.2	Strava při terapii tmou .....	82
8.4	Ukončení terapie tmou .....	82
9	Omezená zevní stimulace: neuropsychologické modely fungování .....	85
9.1	Model specializace mozkových hemisfér .....	85
9.2	Model dynamické asymetrie hemisfér (DAH) .....	86
10	Všímavost v terapii a meditační praxi .....	87
10.1	Fenomenologie jako technika interpretace prožívané zkušenosti .....	89
10.2	Všímavost v existenciální analýze .....	91
10.3	Praxe všímavosti z terapeutovy perspektivy: fenomenologie uvědomování .....	94
10.3.1	Základní principy fenomenologické metody .....	96
10.4	Všímavost v psychotherapeutickém procesu: práce „tady a teď“ .....	97
10.5	Aktivizace všímavosti na straně pacienta pomocí focusingu .....	100
10.5.1	Základní smysl techniky focusing .....	101
10.6	Všímavost v buddhistické meditační praxi .....	105
10.6.1	Slovo závěrem .....	108

11	Výzkum floatingu (Flotation REST) a imaginace pro sportovní účely.....	111
11.1	Formulace hypotéz .....	111
11.2	Typ výzkumného projektu.....	112
11.3	Výzkumný soubor a jeho charakteristika .....	112
11.4	Použité dotazníkové metody .....	113
11.5	Způsob hodnocení jednotlivých trestných hodů.....	115
11.6	Průběh výzkumu.....	116
11.6.1	Průběh výzkumu u kontrolní skupiny .....	117
11.6.2	Průběh u imaginující skupiny .....	117
11.6.3	Průběh výzkumu u experimentální skupiny.....	117
11.7	Kritéria ověřování hypotéz .....	118
11.8	Výsledky .....	118
11.9	Porovnání výsledků analýzou rozptylu.....	120
11.10	Porovnání výsledků Tukey testem.....	121
11.11	Porovnání výsledků v dotazníku VMIQ-2 se zlepšením hodů na koš.....	122
11.12	Korelace skutečného zlepšení a zlepšení v dotazníku imaginace u jednotlivců.....	122
11.13	Diskuse.....	123
12	Výzkum modifikované varianty Chamber REST: Terapie tmou.....	127
12.1	Popis aplikované procedury .....	127
12.2	Východiska a cíle studie.....	128
12.3	Použité metody .....	129
12.4	Výzkumný soubor a průběh výzkumu .....	130
12.5	Výsledky .....	131
12.6	Diskuse.....	134
	Literatura .....	141
	Jmenný rejstřík.....	155
	Věcný rejstřík .....	159
	Souhrn .....	163
	Summary .....	165