Obsah

Summary 11

Poděkování 15

1 Co je autogenní trénink? 17

1.1 Základní principy autogenního tréninku 20
1.1.1 Relaxace a pasivní koncentrace 20
1.1.2 Svoboda 20
1.1.3 Nezávislost 21
1.1.4 Postupnost 21
1.1.5 Neverbální aspekty nácviku autogenního tréninku 21
1.1.6 Osobní zodpovědnost a znovuzískání kompetence 22
1.1.7 Trénink – nácvik, učení, dovednost 23

1.2 Velká čtyřka: motivace, edukace, nácvik a supervize 24
1.2.1 Motivace 24
1.2.2 Edukace 26
1.2.3 Nácvik 26
1.2.4 Supervize 26

1.3 Vzdělávání a výzkum 26
1.3.1 Výzkum účinnosti autogenního tréninku u různých onemocnění 27

1.4 Stres, napětí a relaxace 28

2 Historie autogenního tréninku 31

2.1 Johannes Heinrich Schultz 31

2.1.1 Schultz a Freud 32

2.1.2 Inspirace pro Schultze 33

2.1.3 Schultzovi následovníci 35

2.2 Rozvoj autogenního tréninku, další metody a směry 37

2.3 Historie autogenního tréninku v České republice 40

3 Indikace a kontraindikace autogenního tréninku 43

3.1.1 Indikace – kdy autogenní trénink použít 44

3.1.2 Kontraindikace – kdy autogenní trénink není vhodný 45

4 Autogenní trénink jako strom života 47

4.1 Kazuistika č. 1 48

4.2 Kazuistika č. 2 49

4.3 Kazuistika č. 3 50

4.4 Kazuistika č. 4 51

4.5 Kazuistika č. 5 53

4.6 Kazuistika č. 6 54

4.7 Kazuistika č. 7 54

5 Nácvik autogenního tréninku 55

5.1 Vhodné prostředí a úprava prostoru 55

5.2 Vhodné pozice a frekvence cvičení 56

5.3 Formy nácviku autogenního tréninku 60

5.3.1 Individuální nácvik 60

5.3.2 Skupinový nácvik 61

5.3.3 Komunitní nácvik 62

5.3.4 Nácvik na somatických odděleních 63

5.3.5 Nácvik na psychiatrických odděleních 63
5.3.6 Nácvik v kurzu 64
5.4 Co můžete udělat jako klient a jako odborník? 64

6 Stupně autogenního tréninku 67
6.1 Princip fungování 67
6.2 Základní stupeň autogenního tréninku 68
6.2.1 Obecná doporučení k nácviku 68
6.2.2 Úvodní cvičení klidu 69
6.2.3 První cvičení – tíha 71
6.2.4 Druhé cvičení – teplo 73
6.2.5 Třetí cvičení – srdce 75
6.2.6 Čtvrté cvičení – dech 77
6.2.7 Páté cvičení – plexus solaris 79
6.2.8 Šesté cvičení – čelo 81
6.2.9 Aktivizační manévr 82
6.2.10 Celá cvičební jednotka základního stupně autogenního tréninku 83
6.2.11 Dotazování a sdílení 84
6.2.12 Bezpečí klienta a terapeuta 84
6.2.13 Modifikace autogenního tréninku pro děti 85
6.3 Prostřední stupeň autogenního tréninku 86
6.3.1 Prázdný autogenní trénink 87
6.3.2 Praktické metody aplikace autogenního tréninku 91
6.3.3 Práce s formulkami 97
6.4 Vyšší stupeň autogenního tréninku 105
6.4.1 Nácvik vyššího stupně autogenního tréninku 106
6.4.2 Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Klause Thomase . . 111
6.4.3 Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Wolfganga Lutheho 112
6.4.4 Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Karla Roberta Rosy 115
6.4.5 Kazuistiky 115

7 Autogenní terapie 121
7.1 Odpor k autogennímu tréninku neboli RAT faktor 121
7.2 Autogenní terapie 123

8 Totální relaxace podle Johna R. Harveye 125
8.1 Pět stupňů relaxace 125

9 Metody blízké autogennímu tréninku 131
9.1 Jacobsonova progresivní svalová relaxace 131
9.2 Bensonova relaxační odpověď 133
9.3 Östova aplikovaná relaxace 135
9.4 Další relaxační metody 139
9.5 Propojení autogenního tréninku a hypnózy 140
9.6 Jóga a autogenní trénink 140

10 Autogenní trénink a hudba 145

Závěrečné zamyšlení o stromu života 149

Přílohy 151
Index indikací (od onemocnění po rozvoj) 152
Pomocná osnova přípravy na cvičení autogenního tréninku 153
Astma 154
Bolesti 156
Bolesti hlavy 157
Deprese 158
Neurologické poruchy – dystonie 159
Nemoci krevního oběhu a srdeční onemocnění 160
Obezita (úprava váhy) 160
Porod (včetně otěhotnění a doby poporodní) 161
Úzkost 162

Vzdělávání – studium, práce a výkonnost 163
Závislosti 164
Další individuální formulky pro somatickou oblast 165
Další individuální formulky pro psychickou oblast 166
Využití autogenního tréninku ve sportu 168
Nácvik autogenního tréninku s cizincem 169
Záznamové archy základního stupně autogenního tréninku 170

Doporučená a použitá literatura 175

O autorech 181