

# Obsah

Úvod .....	9
<b>ČÁST I</b>	
<b>Pochopit a zhodnotit .....</b>	<b>11</b>
1 Co je to odpočinek? .....	12
Původ odpočinku .....	12
Úloha autonomního nervového systému .....	12
Úloha spánku .....	14
Naším pánem jsou city .....	15
Úloha zvyků .....	18
Úloha myšlenek, obrazů, zvuků, vůní .....	18
Úloha prostředí .....	19
Definice relaxace .....	20
2 Potřeba relaxovat .....	21
Jsem schopný relaxovat? .....	21
Test dýchání .....	22
Testy tíhy .....	27
Test tepla .....	28
Zkouška napnutí/uvolnění .....	29
Test smyslů .....	30
Proč, jak a za jakých okolností je pro mě relaxace užitečná? .....	36
A vy? .....	50
Jaké způsoby relaxace vám doporučujeme? .....	52

## ČÁST II

<b>Metody</b> .....	55
<i>Umění relaxovat</i> .....	56
<i>Relaxace aktivní, nebo pasivní?</i> .....	56
<b>3 Respirační metody</b> .....	58
<i>Jak probíhá dýchání</i> .....	58
<i>Relaxační dýchání</i> .....	60
<i>Variace na téma dýchání</i> .....	63
<b>4 Metody svalového uvolnění</b> .....	67
<i>Jak funguje sval?</i> .....	68
<i>Metoda střídání napnutí/uvolnění</i> .....	69
<i>Metoda soustředění na tělesné vjemy (opora, tíha, teplo)</i> .....	71
<i>Spojení obou metod</i> .....	75
<i>Rozdílová relaxace</i> .....	77
<i>„Všeobecná“ relaxace</i> .....	78
<b>5 Metody soustředění na smyslové vjemy</b> .....	81
<i>Dívejte se a relaxujte</i> .....	82
<i>Poslouchajte a relaxujte</i> .....	87
<i>Relaxace dotekovými vjemy a masážemi</i> .....	91
<i>Relaxační vůně</i> .....	98
<b>6 Metody myšlenkové relaxace a mentální imaginace</b> .....	102
<i>Meditace a kontemplace</i> .....	102

## ČÁST III

<b>Praktické uplatňování</b> .....	109
<i>Společné využívání jednotlivých metod: technika „na míru“</i> .....	110
<b>7 Jak využít relaxace</b> .....	113
<i>Okamžitá relaxace v dané situaci</i> .....	113
<i>Rozdílová relaxace</i> .....	119
<i>Podpora účinného odpočinku: hluboká relaxace</i> .....	124
<i>Systematická desenzibilizace</i> .....	127

8 Jak čelit problémům .....	134
Stres .....	134
<i>Jak čelit obavám, úzkosti</i> .....	138
<i>Další úzkostné poruchy</i> .....	140
Hněv .....	144
Poruchy spánku .....	146
Bolesti .....	148
Sluchové přeludy .....	150
Závěr .....	153
<i>Relaxace v každodenním životě, umění žít a metoda sebepoznání</i> ..	153
Bibliografie .....	157