

OBSAH

INTRODUKCE	13
Předmluva	13
Průvodce knihou	16
Přehled dostupné literatury	19
VSTUP	21
1. KAPITOLA ÚVODNÍ	25
Geneze	25
Mozek	30
Stres	33
Současnost	37
Výhled	42
2. AT — OBECNÉ INFORMACE	45
Situční přehled	45
Princip autogenního tréninku (Ideoplazie s. 48, Galtonovo kyvadlo s. 48)	47
Cíle a výsledky autogenního tréninku	50
Může mít autogenní trénink negativní účinky?	52
3. AT — ZÁKLADNÍ STUPEŇ (ZS)	56
Organizace cvičení	56
Způsob relaxace při cvičení	59
Způsob koncentrace během cvičení	65
Postup cvičení	65
Úvodní cvičení: uvedení do klidu	69
1. cvičení: pocit tíže (Hlava s. 71)	70
2. cvičení: pocit tepla	72
3. cvičení: prožitek srdeční akce	73
4. cvičení: prožitek klidného, samočinného dechu	75
5. cvičení: prožitek tepla uvnitř těla (niterný pocit) (Pánevní centrum s. 80. — Krk s. 80)	77
6. cvičení: prožitek svěžesti a chladu na čele (psychický zážitek)	81
Zakončující cvičení a výsledný stav	84
Výsledky a využití AT ZS	88
4. AT — PROSTŘEDNÍ STUPEŇ (PS)	93
Podstata a náplň PS	93
Hlavní směry (linie) v PS	95
1. Harmonizace (somatická i psychická) (Sauna . . . s. 100)	96
2. Formulace a nácvik individuálních předsevzetí (IF)	101
Tvoření formulí	103

Rozdělení IF a praktické použití	107
Postup cvičení	110
Ještě některé poznámky	112
3. Stenizace, aktivizace — cvičení vnitřních center	113
Centra v systému autogenních vnitřních pocitů (Jógové čakry s. 116)	115
Stenizace	118
Aktivizace (Relaxační aktivace s. 119)	119
Euforizace	120
Procvičování center	120
Praktické metody aplikace AT (pro různé životní situace)	122
1. Technika částečného uvolnění	122
2. Technika kumulovaného, potencovaného procvičování	124
3. Autogenní teplo (prohřívání organismu a regulace teploty) (Tumo s. 126)	125
4. Autogenní běh (automatický jogging) (Lung-gom s. 128. — Jogging s. 129)	127
5. Autogenní usínání a řízený spánek	129
6. Technika analgezie — mírnění bolesti	131
7. Možnosti přístrojového využití při AT	133
Různé praktické možnosti využití AP (Praktické rozvažování s. 135. Emotivní prožívání s. 136. Filozofické rozjímání s. 136. Soustředěné vní- mání s. 136. Soustředěné učení s. 136. Prohloubené vzpomínání s. 137. Dotazování s. 137. Ventilace, abreakce, neutralizace s. 138. Introspekce s. 139. Vizualizování s. 139.)	134
5. AT — VYŠŠÍ STUPEŇ (VS)	141
Výklad metody	141
Postup nácviku	148
A. Přípravná část	148
Nácvik vizualizace	148
1. Vizualizace barev. (Tvary s. 151)	150
2. Vizualizace předmětů	152
3. Vizualizace osob	152
4. Vizualizace obrazů a scén	153
Nácvik emocionalizace (a senzualizace)	153
B. Část pracovní	156
Terapeutické linie	156
I. linie — analytická	156
II. linie — konstruktivní	159
III. linie — kontemplativní	162
Imaginativní cesty	168
Cesta do mořských hlubin (I.)	168
Cesta na vrchol hory (III.)	170
Cesta do cizího města (II.)	172
Schéma vyššího stupně AT	174
Cíle, zisky, smysl VS AT	177
POZNÁMKY A DOPLŇKY	179
(Autogenní trénink s. 180. Hypnóza s. 180. Jóga s. 180—182. Progresiv- ní relaxace s. 182. Koncentrativní terapie s. 182—183. Relaxační aktiva- ce s. 183. Discentní terapie s. 183. Desenzibilizační terapie s. 183. — Psychodysleptická terapie s. 183—184. Biofeedback — biologická zpět- ná vazba s. 184. Analytická terapie hlubinná, odkrývající s. 184. Autosu- gestivní terapie s. 184. Jiné terapie s. 184—185. Celková oblast terapie s. 185. Oblast psychoterapie s. 185.	

PŘÍLOHY	187
Autogenní trénink. Informativní leták pro veřejnost	189
Vyznání absolventky kursu autogenního tréninku	193
I. H. Schultz a jeho dílo. Ke 100. výročí narození	198
LITERATURA	204