

# Obsah

Předmluva.....	11
Předmluva ke třetímu vydání.....	17
Úvod.....	19
Shrnutí.....	22
Něco z historie .....	25

## I. část: Teorie

1	Oblasti aplikace PSR .....	30
1.1	Indikace.....	30
1.2	Kontraindikace .....	31
2	Neurofyziologické modelové koncepce týkající se PSR .....	32
3	Rozdíly mezi PSR a autogenním tréninkem .....	33

## II. část: Praxe

1	Příprava a vnější podmínky.....	38
1.1	Cvičební prostor.....	38
1.2	Pozice při cvičení .....	38
1.3	Cvičební oděv .....	39
1.4	Podmínky pro cvičící .....	39
2	Pokyny pro cvičitele .....	41
2.1	Příprava.....	41
2.2	Postup při cvičení .....	42
2.3	K závěrečnému zpracování .....	46
2.4	Jak zacházet s potížemi.....	47
3	Předběžné informace pro cvičící .....	54

4	Instrukce ke cvičení.....	57
4.1	Přípravné cvičení .....	58
4.2	Klasický postup podle Jacobsona.....	58
4.3	Izometrická cvičení podle Jacobsona.....	61
4.4	Aktualizovaný postup .....	63
4.5	Modifikace postupu pro pokročilé .....	67
4.5.1	PSR se sedmi svalovými skupinami (vsedě) .....	68
4.5.2	PSR se čtyřmi svalovými skupinami (vsedě) .....	69
4.5.3	PSR se všemi svalovými skupinami současně .....	70
4.5.4	Metoda zpřítomňování.....	71
4.5.5	Metoda počítání.....	72
4.6	Cvičební sestavy PSR určené pro konkrétní všední situace.....	72
4.6.1	PSR během dopravní zácpy.....	73
4.6.2	PSR při stresu u psacího stolu .....	77
4.6.3	PSR na schůzích a konferencích .....	79
4.7	Nejnovější trendy .....	82
4.7.1	Uvolňování podbřišku a pánve vleže (prohlubování dýchání v rámci PSR) .....	85
4.7.2	Od chodidel po obličej – příjemné místo .....	87
4.7.3	Cestování s tělem se zapojením všech smyslů – příjemný zážitek .....	91
4.7.4	Dýchání, pocity v těle, vnitřní vnímání .....	94
4.7.5	Chvilé projevu zvláštních vnitřních schopností a sil .....	98
4.7.6	Cestování s tělem: „Místo relaxace a síly“ .....	102
4.7.7	Cvičení „Spektrum“ .....	110
4.7.8	Cesta na ostrov ve fantazii .....	114
4.7.9	Pasivní svalová relaxace, metoda ve vodě rozvinutá IPEG institutem .....	123

5	Další rozvinutí klasické metody .....	129
6	PSR ve výchově ke zdraví .....	132
7	Koncepce skupinového kurzu PSR .....	134
8	PSR v rámci individuální práce s klientem .....	139
9	Vlivy PSR na tělo .....	141
10	Výsledky a perspektivy .....	142
11	Příloha – pracovní listy .....	145
12	Soubor nástrojů IPEG k podpoře zdravotní prevence .....	152
	Literatura .....	154
	Vita .....	157