

OBSAH

Úvod	9
1. Jak lze uvolnění pocítit a objektivně měřit	
2. Autogenní trénink	
Nácvik pocitu tíže (uvolnění svalů)	20
Nácvik pocitu tepla	25
Další cvičení základního stupně	27
Vyšší stupeň autogenního tréninku	29
3. Relaxační trénink podle Jacobsona	
Uvolnění rukou a paží	36
Uvolnění obličeje	40
Uvolnění šíje, ramen a horní části zad	42
Uvolnění hrudi, břicha, zad	45
Uvolnění beder, stehen a lýtek	48
Uvolnění celého těla	50
4. Bioenergetické relaxační cvičení	
Nácvik oblouku	55
Předklon k zemi	57
Cvik k relaxaci nohou, břicha a zad	58
Šlapání – relaxace nohou	60

Bioenergetická relaxace šíje	62
Relaxace pomocí bioenergetického cvičného vyjádření pocitů	62
5. Relaxace zaměřená na dech	67
6. Hathajóga	75
Šavásana (poloha mrtvolý)	76
Sarvangásana (svíčka)	78
Halásana (pluh)	80
Matsjásana (ryba)	82
Paščimóttánásana (kleště)	82
Bhudžangásana (kobra)	84
Relaxační poloha na bříše	85
Šalabhásana (kobyłka)	87
Dhanurásana (luk)	88
Ardha matsjéndrásana (otáčení v sedu)	90
Šíršásana (stoj na hlavě)	90
7. Relaxační a imaginační metoda podle Simontona	95
8. Senzorický relaxační trénink	103
Senzorický relaxační trénink podle Lazaruse Eutonie a Feldenkraisovo učení	
9. Relaxace meditací	107
Bensonova metoda	108
Dechová meditace	109

Čakrová meditace	110
Meditace na vnitřní zvuky	110
ÓM meditace	112
10. Relaxace biofeedbackem	
Uvolňování svalstva biofeedbackem	115
Biofeedback teploty pokožky	116

Literatura