

# **OBSAH**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Úvod . . . . .                                                            | 1  |
| Autogenní trénink (situační přehled) . . . . .                            | 2  |
| Princip autogenního tréninku . . . . .                                    | 3  |
| Cíle a výsledky autogenního tréninku . . . . .                            | 5  |
| Organizace cvičení . . . . .                                              | 6  |
| Způsob relaxace při cvičení . . . . .                                     | 8  |
| Způsob koncentrace během cvičení . . . . .                                | 9  |
| Postup cvičení . . . . .                                                  | 11 |
| Úvod: uvedení do klidu . . . . .                                          | 11 |
| 1. cvičení: pocit tíže . . . . .                                          | 12 |
| 2. cvičení: pocit tepla . . . . .                                         | 13 |
| 3. cvičení: prožitek srdeční akce . . . . .                               | 14 |
| 4. cvičení: prožitek klidného samočinného dýchání . . . . .               | 15 |
| 5. cvičení: prožitek tepla uvnitř těla (niterný pocit) . . . . .          | 17 |
| 6. cvičení: pocit svěžesti a chladu na čele (psychický zážitek) . . . . . | 18 |
| Ukončení cvičení a výsledný stav . . . . .                                | 20 |
| Individuální formule, seberealizace, sebevláda . . . . .                  | 21 |
| Tvoření formulí a postup cvičení . . . . .                                | 22 |
| Závěr . . . . .                                                           | 24 |
| Formulář záznamu cvičení autogenního tréninku                             |    |
| Pozice drožkáře, vyobrazení                                               |    |
| Literatura . . . . .                                                      | 25 |