
Obsah

Několik slov úvodem	5
Pár doušek k druhému vydání	7
1. Podstata, principy a východiska autogenního tréninku	9
2. Účinky a uplatnění autogenního tréninku	21
3. Podmínky a předpoklady pro úspěšný nácvik autogenního tréninku	27
4. Metodika autogenního tréninku	32
5. Přípravné etudy (prolog) k autogennímu tréninku	36
6. Postup nácviku autogenního tréninku	49
6.1 Fyzické a psychické soustředěné uvolnění	50
6.2 Prožitek tíhy	51
6.3 Obrácení se do sebe	54
6.4 Návrat do původního stavu	55
6.5 Prožitek tepla (cvičení cév)	56
6.6 Prožitek aktivity srdce	64

6.7 Prožitek volného dechu	66
6.8 Prožitek chladu čela	68
7. Schéma průběhu programu cvičení autogenního tréninku	71
8. Dokumentace	73
9. Nezdary a chyby při cvičení autogenního tréninku	74
10. Poznámky na závěr	76
Příloha	80
Literatura	85