

Obsah

Summary	9
Poděkování	13
1. Co je autogenní trénink?	15
1.1 Základní principy autogenního tréninku	18
1.1.1 Relaxace a pasivní koncentrace	18
1.1.2 Svoboda	18
1.1.3 Nezávislost	19
1.1.4 Postupnost	19
1.1.5 Neverbální aspekty nácviku autogenního tréninku	19
1.1.6 Osobní zodpovědnost a znovuzískání kompetence	21
1.1.7 Trénink – nácvik, učení, dovednost	21
1.2 Velká čtyřka: motivace, edukace, nácvik a supervize	22
1.2.1 Motivace	22
1.2.2 Edukace	24
1.2.3 Nácvik	24
1.2.4 Supervize	25
1.3 Vzdělávání a výzkum	25
1.3.1 Výzkum účinnosti autogenního tréninku u různých onemocnění	25
1.4 Stres, napětí a relaxace	26
2. Historie autogenního tréninku	29
2.1 Johannes Heinrich Schultz	29
2.1.1 Schultz a Freud	30
2.1.2 Inspirace pro Schultze	31
2.1.3 Schultzovi následovníci	33
2.2 Rozvoj autogenního tréninku, další metody a směry	35
2.3 Historie autogenního tréninku v České republice	38
3. Indikace a kontraindikace autogenního tréninku	41
3.1.1 Indikace – kdy autogenní trénink použít	42
3.1.2 Kontraindikace – kdy autogenní trénink není vhodný	43

4. Autogenní trénink jako strom života	45
4.1 Kazuistika č. 1	46
4.2 Kazuistika č. 2	47
4.3 Kazuistika č. 3	48
4.4 Kazuistika č. 4	49
4.5 Kazuistika č. 5	51
4.6 Kazuistika č. 6	52
4.7 Kazuistika č. 7	52
5. Nácvik autogenního tréninku	54
5.1 Vhodné prostředí a úprava prostoru	54
5.2 Vhodné pozice a frekvence cvičení	55
5.3 Formy nácviku autogenního tréninku	59
5.3.1 Individuální nácvik	60
5.3.2 Skupinový nácvik	61
5.3.3 Komunitní nácvik	62
5.3.4 Nácvik na somatických odděleních	62
5.3.5 Nácvik na psychiatrických odděleních	62
5.3.6 Nácvik v kurzu	63
5.4 Co můžete udělat jako klient a jako odborník?	64
6. Stupně autogenního tréninku	66
6.1 Princip fungování	66
6.2 Základní stupeň autogenního tréninku	67
6.2.1 Obecná doporučení k nácviku	67
6.2.2 Úvodní cvičení klidu	68
6.2.3 První cvičení – tíha	70
6.2.4 Druhé cvičení – teplo	73
6.2.5 Třetí cvičení – srdce	75
6.2.6 Čtvrté cvičení – dech	77
6.2.7 Páté cvičení – plexus solaris	79
6.2.8 Šesté cvičení – čelo	82
6.2.9 Aktivizační manévr	83
6.2.10 Celá cvičební jednotka základního stupně autogenního tréninku	84
6.2.11 Dotazování a sdílení	85
6.2.12 Bezpečí klienta a terapeuta	85
6.2.13 Modifikace autogenního tréninku pro děti	85

6.3	Prostřední stupeň autogenního tréninku	87
6.3.1	Prázdný autogenní trénink	88
6.3.2	Praktické metody aplikace autogenního tréninku	92
6.3.3	Práce s formulkami	98
6.4	Vyšší stupeň autogenního tréninku	106
6.4.1	Nácvik vyššího stupně autogenního tréninku	107
6.4.2	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Klause Thomase	112
6.4.3	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Wolfganga Lutheho	113
6.4.4	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Karla Roberta Rosy	116
6.4.5	Kazuistiky	117
7.	Autogenní terapie	121
7.1	Odpor k autogennímu tréninku neboli RAT faktor	121
7.2	Autogenní terapie	123
8.	Totální relaxace podle Johna R. Harveye	125
8.1	Pět stupňů relaxace	125
9.	Metody blízké autogennímu tréninku	130
9.1	Jacobsonova progresivní svalová relaxace	130
9.2	Bensonova relaxační odpověď	132
9.3	Östova aplikovaná relaxace	134
9.4	Další relaxační metody	138
9.5	Propojení autogenního tréninku a hypnózy	139
9.6	Jóga a autogenní trénink	139
10.	Autogenní trénink a hudba	143
	Závěrečné zamyšlení o stromu života	148
	Přílohy	151
	Index indikací (od onemocnění po rozvoj)	152
	Pomocná osnova přípravy na cvičení autogenního tréninku	153
	Astma	154
	Bolesti	156
	Bolesti hlavy	157
	Deprese	158
	Neurologické poruchy – dystonie	159

Nemoci krevního oběhu a srdeční onemocnění	160
Obezita (úprava váhy)	160
Porod (včetně otěhotnění a doby poporodní)	161
Úzkost	162
Vzdělávání – studium, práce a výkonnost	163
Závislosti	164
Další individuální formulky pro somatickou oblast	165
Další individuální formulky pro psychickou oblast	167
Využití autogenního tréninku ve sportu	168
Nácvik autogenního tréninku s cizincem	169
Záznamový arch základního stupně autogenního tréninku	170
Doporučená a použitá literatura	175
O autorech	181