

Obsah

Několik slov úvodem	13
1. Podstata, principy a východiska autogenního tréninku	15
2. Účinky a uplatnění autogenního tréninku	20
3. Podmínky a předpoklady pro úspěšný nácvik autogenního tréninku	22
4. Metodika autogenního tréninku	26
5. Postup nácviku autogenního tréninku	31
Úvod do tréninku	31
5.1 Fyzické a psychické soustředěné uvolnění	31
5.2 Prožitek tíhy	32
5.3 Obrácení se do sebe	34
5.4 Návrat do původního stavu	35
5.5 Prožitek tepla	35
5.6 Prožitek aktivity srdce	41
5.7 Prožitek dechu	42
5.8 Prožitek chladu čela	43
6. Dokumentace	47
7. Nezdary a chyby při cvičení autogenního tréninku	48
8. Poznámky na závěr	50
Příloha: Příklady vedení dokumentace autogenního tréninku	54
Literatura	59