

Obsah

Úvodom	7
Autogénny tréning, hypnóza, hypnoidné preladenie	8
Predstava sa chce realizovať	9
Vedenie v autogénnom tréningu a samostatné cvičenie	10
Ako a v akej polohe cvičíme AT?	11
Za akú dobu si človek môže osvojiť celý AT?	13
Jednotlivé kroky pri nácviku základného stupňa AT	15
1. Prvé cvičenie základného stupňa AT - „TIAŽ“	15
Kedy v priebehu dňa cvičiť?	17
2. Druhé cvičenie - „TEPLO“	18
3. Tretie cvičenie - „PULZ“	19
4. Štvrté cvičenie - „DÝCHANIE“	20
5. Piate cvičenie - „SLNEČNÁ PLETEŇ“	21
6. Šieste cvičenie - „HLAVA“	22
Čo ešte potrebujete vedieť	25
Ďalší vývoj formuliek a synchronizácia s dýchaním a pulzom	25
Ako často cvičiť ďalej, keď už máme zvládnutý celý AT?	28
Ako dlho má alebo môže trvať jedno kompletne cvičenie AT?	28
Musím prísne dodržiavať poradie formuliek?	30
Prestať cvičiť alebo cvičiť ďalej? To je otázka!	30
Ako riešiť problémy s nácvikom AT?	31
Čo sú to autogénne výboje?	34

Ako sa dá AT využiť pri zmierňovaní alebo odstraňovaní určitých ťažkostí?	35
Príklady ziskov z cvičenia AT	37
Aké sú „mechanizmy účinku“ AT?	38
Čo je to krátka relaxácia a ako sa robí?	40
Čo je to vyšší stupeň AT?	42
Je nejaký rozdiel medzi vyšším stupňom autogénneho tréningu a meditáciou?	43
Meditácia, osobnosť, vzťahy a empatia	45
Súvisí nejaká AT s meditáciou formou „mindfulness“?	46
Dá sa cvičiť pomocou zvukovej nahrávky?	49
Dá sa AT kombinovať s hudbou?	50
Môže sa AT kombinovať s inými psychoterapeutickými metódami?	50
Ako dlho trvá psychoterapia?	52
Ešte viac o indikáciách	53
Existujú kontraindikácie AT?	53
Chcem si zlepšovať kondíciu aerobickým tréningom. Môžem ho kombinovať s AT?	55
Dá sa AT kombinovať s hathajogou?	56
Ako sa školia psychoterapeuti?	56
Príloha	57