



OBSAH

| | | |
|----------------|--|------|
| | PŘEDMLUVA | XI |
| | PODĚKOVÁNÍ | XVII |
| | ÚVOD | XXI |
| ČÁST I | AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM: VZORCE A DRÁHY | 1 |
| 1. KAPITOLA | AUTONOMNÍ HIERARCHIE | 7 |
| 2. KAPITOLA | NEUROCEPCE | 19 |
| 3. KAPITOLA | KOREGULACE | 27 |
| ČÁST II | ZKOUMÁNÍ AUTONOMNÍCH DRAH: ZÁKLADNÍ RÁMEC BASIC | 37 |
| 4. KAPITOLA | SPŘÁTELENÍ S AUTONOMNÍM NERVOVÝM SYSTÉMEM | 43 |
| | PŘESNÉ VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH STAVŮ | 44 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ORIENTAČNÍ BODY | 45 |
| | CVIČENÍ: VENTRÁLNĚ VAGÁLNÍ KOTVY | 49 |
| | UMĚNÍ NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ | 52 |
| | CVIČENÍ: SPŘÁTELENÍ S HIERARCHIÍ | 53 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ STROMY | 55 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| | PRAXE OPĚTOVNÉHO PROPOJENÍ | 59 |
| | CVIČENÍ: ŘEČ TĚLA | 60 |
| | CVIČENÍ: KONTINUUM MEZI BOJEM O PŘEŽITÍ A SOCIÁLNÍM ZAPOJENÍM | 62 |
| | CVIČENÍ: STUPNICE SOCIÁLNÍHO ZAPOJENÍ | 64 |
| | CVIČENÍ: NEUROCEPČNÍ ZÁPISNÍK | 67 |
| 5. KAPITOLA | VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH STAVŮ | 71 |
| | VNÍMÁNÍ NERVOVÉ SOUSTAVY | 73 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ABECEDA | 73 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ JMÉNO | 75 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ POVÍDKY | 76 |
| | CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ V PRŮBĚHU ČASU | 78 |
| | VNÍMÁNÍ AUTONOMNÍCH DRAH | 82 |
| | CVIČENÍ: DENNÍ KOLÁČOVÉ GRAFY | 83 |
| | CVIČENÍ: DENNÍ ZÁZNAM - TŘI RŮZNÉ VĚCI | 85 |
| | CVIČENÍ: AUTONOMNÍ ŽÁDOST O PROPOJENÍ | 87 |
| | CVIČENÍ: CESTY K HRAVOSTI | 90 |
| | CVIČENÍ: HRÁVÉ CHVILKY | 91 |
| | PŘEHODNOCENÍ SAMOTY | 92 |
| | CVIČENÍ: OSOBNÍ PREFERENCE TÝKAJÍCÍ SE SAMOTY | 93 |
| | CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ TICHÁ | 95 |
| | OKAMŽIKY K VYCHUTNÁNÍ | 97 |
| | CVIČENÍ: OKAMŽIKY K VYCHUTNÁNÍ | 98 |
| | OTEVÍRÁNÍ SE VNĚJŠÍMU SVĚTU | 100 |
| | CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ UMĚNÍ | 101 |
| | CVIČENÍ: VNÍMÁNÍ PŘÍRODY | 102 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| 6. KAPITOLA | FORMOVÁNÍ AUTONOMNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU | 107 |
| | SPRÁVNĚ DÁVKOVANÁ VÝZVA | 108 |
| | CVIČENÍ: MAPA ENERGIE A AKTIVIT | 109 |
| | ZÁBLESKY A HLUBŠÍ PROŽITKY BEZPEČÍ | 111 |
| | CVIČENÍ: HLEDÁNÍ ZÁBLESKŮ | 112 |
| | CVIČENÍ: OD ZÁBLESKU K HLUBŠÍMU PROŽITKU | 114 |
| | FORMOVÁNÍ PŘÍBĚHU PROSTŘEDNICTVÍM ZVUKU | 115 |
| | CVIČENÍ: NASLOUCHEJTE VLASTNÍMU HLASU | 116 |
| | CVIČENÍ: HUDBA VE VAŠEM ŽIVOTĚ | 118 |
| | FORMOVÁNÍ POHYBEM | 119 |
| | CVIČENÍ: OKAMŽIKY V POHYBU | 120 |
| | CVIČENÍ: PŘEDSTAVUJTE SI POHYB | 123 |
| | CVIČENÍ: PROCHÁZENÍ LABYRINTEM | 125 |
| | FORMOVÁNÍ DECHEM | 127 |
| | CVIČENÍ: NAJDĚTE SVŮJ DECH | 128 |
| | CVIČENÍ: POZNEJTE SVŮJ DECH | 130 |
| | CVIČENÍ: POZORUJTE SVŮJ DECH | 132 |
| | FORMOVÁNÍ POMOCÍ PROSTŘEDÍ | 135 |
| | CVIČENÍ: ZELENÁ, MODRÁ A VŮNĚ | 136 |
| | CVIČENÍ: VÁŠ OSOBNÍ VENTRÁLNĚ VAGÁLNÍ PROSTOR | 139 |
| | FORMOVÁNÍ POMOCÍ REFLEXE | 142 |
| | CVIČENÍ: PÍSEMNÁ REFLEXE | 143 |
| | CVIČENÍ: SOUCITNÁ REFLEXE | 144 |
| | INTEGRACE NOVÝCH AUTONOMNÍCH RYTMŮ | 149 |
| | NOVÝ RYTMUS REGULACE | 151 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| | CVIČENÍ: ROZPOZNÁNÍ | 152 |
| | CVIČENÍ: REFLEXE | 153 |
| | CVIČENÍ: REGULACE | 154 |
| | CVIČENÍ: TVOŘENÍ VĚT S „JESTLIŽE – PAK“ | 156 |
| | CVIČENÍ: PŘEPSÁNÍ PŘÍBĚHU | 158 |
| | ODOLNOST | 160 |
| | CVIČENÍ: PROCVIČOVÁNÍ VAGÁLNÍ BRZDY | 161 |
| | CVIČENÍ: NÁVYKY PRO VĚTŠÍ ODOLNOST | 165 |
| 8. KAPITOLA | PROPOJENÍ S DRUHÝMI | 171 |
| | SOUNÁLEŽITOST | 173 |
| | CVIČENÍ: PRAVIDLA VZÁJEMNOSTI | 174 |
| | CVIČENÍ: VÁŠ OSOBNÍ PLÁN PROPOJENÍ | 176 |
| | CVIČENÍ: VAŠE SÍŤ PROPOJENÍ | 179 |
| | PROPOJENÍ S TÍM, CO NÁS PŘESAHUJE | 181 |
| | CVIČENÍ: VDĚČNOST | 182 |
| | CVIČENÍ: SOUCITNÉ PROPOJENÍ | 184 |
| | CVIČENÍ: OKAMŽIKY ÚŽASU | 187 |
| | ZÁVĚR | 193 |
| | PŘÍLOHA: SLEDOVAČE OSOBNÍHO POKROKU | 201 |
| | PRACOVNÍ LISTY KE CVIČENÍM | 207 |
| | BIBLIOGRAFIE | 299 |
| | REJSTRÍK | 319 |
| | OHLASY NA KNIHU <i>POLYVAGÁLNÍ CVIČENÍ</i> | 339 |
| | O AUTORCE | 343 |