

Obsah

Summary	11
Poděkování	15
1 Co je autogenní trénink?	17
1.1 Základní principy autogenního tréninku	20
1.1.1 Relaxace a pasivní koncentrace	20
1.1.2 Svoboda	20
1.1.3 Nezávislost	21
1.1.4 Postupnost	21
1.1.5 Neverbální aspekty nácviku autogenního tréninku	21
1.1.6 Osobní zodpovědnost a znovuzískání kompetence	22
1.1.7 Trénink – nácvik, učení, dovednost	23
1.2 Velká čtyřka: motivace, edukace, nácvik a supervize	24
1.2.1 Motivace	24
1.2.2 Edukace	26
1.2.3 Nácvik	26
1.2.4 Supervize	26
1.3 Vzdělávání a výzkum	26
1.3.1 Výzkum účinnosti autogenního tréninku u různých onemocnění	27
1.4 Stres, napětí a relaxace	28

2	Historie autogenního tréninku	31
2.1	Johannes Heinrich Schultz	31
2.1.1	Schultz a Freud	32
2.1.2	Inspirace pro Schultze	33
2.1.3	Schultzovi následovníci	35
2.2	Rozvoj autogenního tréninku, další metody a směry	37
2.3	Historie autogenního tréninku v České republice	40
3	Indikace a kontraindikace autogenního tréninku	43
3.1.1	Indikace – kdy autogenní trénink použít	44
3.1.2	Kontraindikace – kdy autogenní trénink není vhodný	45
4	Autogenní trénink jako strom života	47
4.1	Kazuistika č. 1	48
4.2	Kazuistika č. 2	49
4.3	Kazuistika č. 3	50
4.4	Kazuistika č. 4	51
4.5	Kazuistika č. 5	53
4.6	Kazuistika č. 6	54
4.7	Kazuistika č. 7	54
5	Nácvik autogenního tréninku	55
5.1	Vhodné prostředí a úprava prostoru	55
5.2	Vhodné pozice a frekvence cvičení	56
5.3	Formy nácviku autogenního tréninku	60
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	63

5.3.5	Nácvik na psychiatrických odděleních	63
5.3.6	Nácvik v kurzu	64
5.4	Co můžete udělat jako klient a jako odborník?	64
6	Stupně autogenního tréninku	67
6.1	Princip fungování	67
6.2	Základní stupeň autogenního tréninku	68
6.2.1	Obecná doporučení k nácviku	68
6.2.2	Úvodní cvičení klidu	69
6.2.3	První cvičení – tíha	71
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	81
6.2.9	Aktivizační manévr	82
6.2.10	Celá cvičební jednotka základního stupně autogenního tréninku	83
6.2.11	Dotazování a sdílení	84
6.2.12	Bezpečí klienta a terapeuta	84
6.2.13	Modifikace autogenního tréninku pro děti	85
6.3	Prostřední stupeň autogenního tréninku	86
6.3.1	Prázdný autogenní trénink	87
6.3.2	Praktické metody aplikace autogenního tréninku	91
6.3.3	Práce s formulkami	97
6.4	Vyšší stupeň autogenního tréninku	105
6.4.1	Nácvik vyššího stupně autogenního tréninku	106
6.4.2	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Klause Thomase	111
6.4.3	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Wolfganga Lutheho	112
6.4.4	Vyšší stupeň autogenního tréninku podle Karla Roberta Rosy	115
6.4.5	Kazuistiky	115

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	131
9.1 Jacobsonova progresivní svalová relaxace	131
9.2 Bensonova relaxační odpověď	133
9.3 Östova aplikovaná relaxace	135
9.4 Další relaxační metody	139
9.5 Propojení autogenního tréninku a hypnózy	140
9.6 Jóga a autogenní trénink	140
10 Autogenní trénink a hudba	145
Závěrečné zamyšlení o stromu života	149
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	166
Využití autogenního tréninku ve sportu	168
Nácvik autogenního tréninku s cizincem	169
Záznamové archy základního stupně autogenního tréninku	170
Doporučená a použitá literatura	175
O autorech	181