

Obsah

Poděkování	10
1. Úvod	11
ODDÍL 1 POKYNY – VYMEZENÍ TĚLA A PRÁCE S NÍM	17
2. Co je to soma?	18
3. Na co si dávat pozor	23
4. Pokyny a bezpečnost	26
ODDÍL 2 NÁSTROJE TERAPEUTA	31
5. Vlastní dovednosti: Připravený a uzemněný	32
Nástroj č. 1 Snímek těla pro dnešní den	
Nástroj č. 2 Vnímání zadní části těla jako příprava na terapii	
Nástroj č. 3 Uzemnění prostřednictvím těla	
Nástroj č. 4 Setřesení napětí (odkládání/odložení)	
Nástroj č. 5 Telefonát vnitřnímu týmu podpory	
Nástroj č. 6 Zdrojování – Práce na podlaze	
Nástroj č. 7 Somatický inventář příznaků vyhoření	
6. Terapeutický přístup při práci s tělem	46
Nástroj č. 8 Technika otevřené pozornosti	
Nástroj č. 9 Zaměřená pozornost	
Nástroj č. 10 Přecházení mezi otevřenou a zaměřenou pozorností	
7. Jak podpořit somatický proces	54
Nástroj č. 11 „Pojďme experimentovat! Chtěli byste něco vyzkoušet?“	
Nástroj č. 12 Empatická prohlášení	
Nástroj č. 13 Kladení správných otázek	
Nástroj č. 14 Navedení do somatu	
Nástroj č. 15 Co ještě?	
Nástroj č. 16 Naslouchání tělu	
8. Nástroje pro stopování	65
Nástroj č. 17 5 druhů stopování	
Nástroj č. 18 Kontrolní seznam pro stopování těla	
Nástroj č. 19 Stopování traumatických signálů	
Nástroj č. 20 Graf stopování těla	
ODDÍL 3 ZAČLENĚNÍ NÁSTROJŮ SOMATICKÉ TERAPIE DO PRAXE ...	77
9. Všímavost (mindfulness) a tělo	78
Nástroj č. 21 Jak navodit všímavost?	
Nástroj č. 22 Rozvíjení sebezpozorování – pozastavení okamžiku	

Nástroj č. 23	Sbližení se s tělem	
Nástroj č. 24	Uvolňující odpočinek	
Nástroj č. 25	Skenování pohybujícího se těla	
Nástroj č. 26	Meditace v chůzi	
Nástroj č. 27	Jednoduchá všímavost vůči Zemi	
10.	Uvědomování si a čtení těla	91
Nástroj č. 28	Celkové povědomí o těle	
Nástroj č. 29	Inventář povědomí o těle	
Nástroj č. 30	Pojmenování momentálních prožitků v těle	
Nástroj č. 31	Nalezení témat těla	
Nástroj č. 32	Somatická přesvědčení o sobě	
Nástroj č. 33	Mapování těla	
Nástroj č. 34	Čtení těla pro terapeuta	
11.	Somagram a Části těla	103
Nástroj č. 35	Somagram č. 1	
Nástroj č. 36	Somagram č. 2 – Volný náčrt	
Nástroj č. 37	Rozdělení těla na levou a pravou stranu	
Nástroj č. 38	Rozdělení těla na horní a dolní část	
Nástroj č. 39	Rozdělení těla na přední a zadní část	
Nástroj č. 40	Rozdělení těla	
12.	Přítomnost, vnímání a vjemy	113
Nástroj č. 41	Měkké vidění	
Nástroj č. 42	Jemné zvednutí hlavy	
Nástroj č. 43	Dlaně přes oči	
Nástroj č. 44	Vnímání tekutého mozku	
Nástroj č. 45	Meziprostory	
Nástroj č. 46	Dvojí uvědomění	
Nástroj č. 47	Nálepky – Připomínky pro tělo	
Nástroj č. 48	Vnímání prostoru	
13.	Pohybové intervence	123
Nástroj č. 49	Rozbalení, rozvinutí	
Nástroj č. 50	Pytel mokrého písku	
Nástroj č. 51	Mikropohyb v oblasti krku	
Nástroj č. 52	Otevření obzoru	
Nástroj č. 53	Chůze s cílem	
Nástroj č. 54	Zrcadlo, zrcadlo	
Nástroj č. 55	Pohybové hry a přesvědčení	
Nástroj č. 56	Osmička – Pohyb pro zazdrojování	
Nástroj č. 57	Paže, které chrání	
Nástroj č. 58	Orientující pohyb	
14.	Hranice	139
Nástroj č. 59	Hranice těla	
Nástroj č. 60	Rozšíření fyzické hranice	

Nástroj č. 61	Hranice svalového tonu	
Nástroj č. 62	Zabalit se do osobního prostoru	
Nástroj č. 63	Průzkum osobního prostoru	
Nástroj č. 64	Domácí úkol k hranicím osobního prostoru	
Nástroj č. 65	Když je hranice narušena – Nové vymezení území	
Nástroj č. 66	Osobní prostor ve vztahu	
Nástroj č. 67	Vztahové cvičení s provázky	
15. Držení těla, postura		155
Nástroj č. 68	Dlouhá páteř	
Nástroj č. 69	Ukotvení prostřednictvím páteře	
Nástroj č. 70	Vnitřní srovnání	
Nástroj č. 71	Postoj somatické síly	
Nástroj č. 72	Snímek držení těla	
Nástroj č. 73	Nakreslete svou kostru	
16. Gesta a neverbální komunikace		166
Nástroj č. 74	Graf neverbální komunikace	
Nástroj č. 75	Stopování významu gest	
Nástroj č. 76	Ruce na střed	
Nástroj č. 77	Gesta na středové linii	
17. Emoce a seberegulace		173
Nástroj č. 78	Vytváření významů – Vysoká a nízká cesta	
Nástroj č. 79	Graf emocí – Sebehodnocení a emoční témata	
Nástroj č. 80	Opřete se, abyste se mohli zapojit	
Nástroj č. 81	Když je to „moc“	
Nástroj č. 82	Plavba po středové linii	
Nástroj č. 83	Běh vsedě	
18. Tělo a sebepojetí		183
Nástroj č. 84	Obraz těla zevnitř ven a zvenčí dovnitř	
Nástroj č. 85	Změna vnímání	
Nástroj č. 86	Kresba těla	
Nástroj č. 87	Dýchání do sedmi energetických center	
19. Vědomí dechu a dechové techniky		195
Nástroj č. 88	Kruhová dechová vlna	
Nástroj č. 89	Dýchání na zklidnění – Regulujte svůj dech	
Nástroj č. 90	Cvičení dýchání do stran	
Nástroj č. 91	Třídílná dechová sekvence	
Nástroj č. 92	Buněčné dýchání	
Nástroj č. 93	Upuštění pneumatiky úzkosti	
Nástroj č. 94	Měsíční dech – Rozptýlení napětí	
20. Práce se zvukem a hlasem		208
Nástroj č. 95	Naslouchání zvonku	
Nástroj č. 96	Zvučení do těla	

Nástroj č. 97	Zvuk „mmm“	
Nástroj č. 98	Zvukový koridor	
21. Práce s bezpečným dotykem		214
Nástroj č. 99	Dotyk sebe sama – Poklepávání	
Nástroj č. 100	Ruce, které čtou	
Nástroj č. 101	Soucité dotýkání se sebe sama	
ODDÍL 4 SOMATICKÉ NÁSTROJE PRO STRES A TRAUMA		221
22. Trauma a tělo		222
Nástroj č. 102	Stopování vlastního nervového systému	
Nástroj č. 103	Graf rozšířeného okna tolerance	
Nástroj č. 104	Jak se mohu zazdrojovat?	
Nástroj č. 105	Bezpečí	
Nástroj č. 106	POHYB!	
Nástroj č. 107	Představte si, že běžíte rychleji než tygr	
Nástroj č. 108	Princip nádoby	
Nástroj č. 109	Tabulka stopování spouštěčů	
Nástroj č. 110	Časová osa traumatického stresoru	
Nástroj č. 111	Setřesení do pocitu bezpečí	
Nástroj č. 112	Orientace pomocí vnímání gongu	
Nástroj č. 113	Nazývání prožitků pravým jménem	
Nástroj č. 114	Uvolnění bederního svalu	
23. Somatické zdrojování		250
Nástroj č. 115	Pětistupňové zazdrojování	
Nástroj č. 116	Nácvik dvojího uvědomění	
Nástroj č. 117	Síla rovných zad	
Nástroj č. 118	Ztělesněné sebeuvědomění a zazdrojování se	
Nástroj č. 119	Pojmenujte svůj zdroj	
Nástroj č. 120	Zamyslete se nad svou vlastní somatickou koherencí	
Nástroj č. 121	Stopování klienta od aktivace těla k somatické koherenci	
24. Stud a trauma		270
Nástroj č. 122	Sekvence intervencí při studu	
Nástroj č. 123	Odhalení monstra studu	
Nástroj 124 – část 1	Identifikace a přeformulování záchvatů studu	
Nástroj 124 – část 2	Identifikace záchvatů studu a prevence spirály studu	
Nástroj č. 125	Sluneční paprsky do těla	
O autorce		283
Literatura		285