

## Obsah

Předmluva k 25. německému vydání .....	9
O této knize .....	12
<b>ÚVOD</b> .....	<b>17</b>
<b>Autogenní trénink a hypnóza</b> .....	18
Relaxace .....	22
Cíle autogenního tréninku .....	24
<b>CVIČENÍ</b> .....	<b>27</b>
<b>Pozice</b> .....	28
<b>Pokus s kyvadlem</b> .....	31
<b>Vlastní koncentrace</b> .....	33
<b>První cvičení: Tíže</b> .....	36
Délka cvičení .....	38
Odvolání .....	39
Účinek .....	40
<b>Druhé cvičení: Prožitek tepla</b> .....	43
Délka cvičení .....	45
Účinek .....	46
<b>Třetí cvičení: Regulace dýchání</b> .....	48
<b>Čtvrté cvičení: Regulace břišních orgánů</b> .....	51
Účinek .....	52
Doporučení .....	53

<b>Páté cvičení: Příprava oblasti hlavy</b> .....	54
Účinek .....	55
<b>Šesté cvičení: Regulace srdce</b> .....	57
Účinek .....	59
<b>Souhrnné cvičení</b> .....	61
Struktura kurzu autogenního tréninku (AT) .....	64
<b>Cvičení: Osobní formule</b> .....	65
Vytváření osobních formulí.....	66
Používání osobních formulí.....	67
Pravidla pro práci s osobními formulemi .....	70
<b>Průběh a aplikace</b> .....	72
Relaxace jako regenerace .....	75
Relaxace jako uklidnění.....	75
Relaxace ve prospěch zintenzivnění a růstu výkonnosti .....	76
Relaxace ve prospěch sebeovládání a samostatného rozhodování .....	76
Relaxace jako pomůcka při uvědomování si hodnot.....	78
<b>Doslov Klause Thomase</b> .....	79
<b>Doslov Siegfrieda Stephana</b> .....	83
<b>Poznámky</b> .....	84