

Obsah

Předmluva.....	11
Předmluva ke třetímu vydání.....	17
Úvod.....	19
Shrnutí.....	22
Něco z historie.....	25

I. část: Teorie

1	Oblasti aplikace PSR	30
1.1	Indikace.....	30
1.2	Kontraindikace	31
2	Neurofyziologické modelové koncepce týkající se PSR	32
3	Rozdíly mezi PSR a autogenním tréninkem	33

II. část: Praxe

1	Příprava a vnější podmínky.....	38
1.1	Cvičební prostor.....	38
1.2	Pozice při cvičení	38
1.3	Cvičební oděv	39
1.4	Podmínky pro cvičící	39
2	Pokyny pro cvičitele	41
2.1	Příprava.....	41
2.2	Postup při cvičení	42
2.3	K závěrečnému zpracování	46
2.4	Jak zacházet s potížemi.....	47
3	Předběžné informace pro cvičící.....	54

4	Instrukce ke cvičení.....	57
4.1	Přípravné cvičení	58
4.2	Klasický postup podle Jacobsona.....	58
4.3	Izometrická cvičení podle Jacobsona.....	61
4.4	Aktualizovaný postup	63
4.5	Modifikace postupu pro pokročilé	67
4.5.1	PSR se sedmi svalovými skupinami (vsedě)	68
4.5.2	PSR se čtyřmi svalovými skupinami (vsedě)	69
4.5.3	PSR se všemi svalovými skupinami současně	70
4.5.4	Metoda zpřítomňování.....	71
4.5.5	Metoda počítání.....	72
4.6	Cvičební sestavy PSR určené pro konkrétní všední situace.....	72
4.6.1	PSR během dopravní zácpy.....	73
4.6.2	PSR při stresu u psacího stolu	77
4.6.3	PSR na schůzích a konferencích	79
4.7	Nejnovější trendy	82
4.7.1	Uvolňování podbřišku a pánve vleže (prohlubování dýchání v rámci PSR)	85
4.7.2	Od chodidel po obličej – příjemné místo	87
4.7.3	Cestování s tělem se zapojením všech smyslů – příjemný zážitek	91
4.7.4	Dýchání, pocity v těle, vnitřní vnímání	94
4.7.5	Chvilky projevu zvláštních vnitřních schopností a sil	98
4.7.6	Cestování s tělem: „Místo relaxace a síly“	102
4.7.7	Cvičení „Spektrum“	110
4.7.8	Cesta na ostrov ve fantazii	114
4.7.9	Pasivní svalová relaxace, metoda ve vodě rozvinutá IPEG institutem	123

5	Další rozvinutí klasické metody	129
6	PSR ve výchově ke zdraví	132
7	Koncepce skupinového kurzu PSR	134
8	PSR v rámci individuální práce s klientem	139
9	Vlivy PSR na tělo.....	141
10	Výsledky a perspektivy.....	142
11	Příloha – pracovní listy.....	145
12	Soubor nástrojů IPEG k podpoře zdravotní prevence.....	152
	Literatura	154
	Víta.....	157