

OBSAH

ÚVOD	5
STRES	7
Co je stres	7
Co vytváří stres?	8
Mechanismus stresové reakce	8
Začarovaný kruh stresu	15
Máme vůbec nějaké možnosti?	17
Rovnováha mezi napětím a uvolněním	19
Důležité faktory ovlivňující míru stresu	19
Zvládnutí stresu začíná u každého z nás	22
RELAXACE	26
Co je relaxace	26
Co se děje při relaxaci	27
Doporučení pro užitečnou relaxaci	28
Relaxace jako forma autoregulace	29
Autoregulační matice	30
Relaxační techniky	33
Relaxace prostřednictvím těla	36
Relaxace prostřednictvím dechu	36
Relaxace prostřednictvím mysli	37
PŘÍPRAVA A PODMÍNKY PRO UVOLNĚNÍ	38
Podmínky	38
Začátek relaxace	40
Ukončení relaxace	43
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S TĚLEM	44
Protřepání	44
Harmonizace energie	46
Rybí relaxace	48
Rychlé uvolnění	49
Jógová relaxace – Šavásana	51
Jacobsonova progresivní relaxace	53
Schultzův autogenní trénink	55
Najít, uvolnit, nechat uvolněné	58
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S DECHEM	65
Nácvik vědomého dýchání	66
Počítání dechu	67

Dýchání do dlaní	67
Dýchání do trojúhelníku	69
Nádí šódhana pránajáma – Střídavý dech	70
Pránajáma – páteřní dýchání	71
Pránajáma – plný jógový dech	72
UVOLNĚNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRÁCE S MYSLÍ	75
Rychlá relaxace – listí plující na hladině potoka	75
Relaxace s vizualizací – les s výhledem do krajiny	77
Relaxace s vizualizací – vodopád/léčení sluneční vodou	79
Relaxace s vizualizací – mince padající do tůňky	84
Relaxace s vizualizací – schody dolů k jezeru	86
Relaxace s vizualizací – odchod pracovníků na dovolenou	89
Relaxace s vizualizací – skener a tekuté bílé světlo	93
Relaxace – mini spánek	99
Relaxační meditace s dechem	100
Relaxační meditace v přírodě	103
Základní meditační relaxace v přírodě – se zavřenýma očima	104
Variace meditační relaxace v přírodě – s otevřenýma očima	105
POMŮCKY A JINÁ PODPORA PRO UVOLNĚNÍ	107
Afirmace/Autosugesce	107
Rituály	109
Autostimulační manévr – programujeme si „tlačítko“ k uvolnění	111
ZÁVĚR	113
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	114