

„Autogenní trénink povstal z hypnózy a svými účinky se blíží józe“ (Vojáček, 1998, s. 200). Prim. MUDr. Aleš Kubát v příspěvku „Jóga a autogenní trénink – stará a nová cesta?“ označil za starou cestu jógu a za novou autogenní trénink. Toto porovnání lze podrobněji zažít i na kurzu, který na podzim vedl a který budeme opakovat.

Opravdu jsme československá konference: z deseti příspěvků byly tři slovenské, což nás těší.

Autor Psychobalzámu PhDr. Milan Kožiak nabídl své letité zkušenosti v příspěvku „Možnosti heterosugescie a hudobno-slovné modifikácie AT“. Navázala Dr. Zuzana Novosadová úvahou na téma „Čas v relaxačno-meditačnej psychoterapii“. Relaxačně-symbolická a relaxačně-meditační psychoterapie jsou směry, které vzešly z autogenního tréninku a můžeme je označit jako jednu z modifikací, tedy novou cestu.

Odpoledne dostala prostor muzikoterapie v podání evropské supervizorky pro muzikoterapii Mgr. et Mgr. Jitky Pejřimovské, Ph.D., v příspěvku: „Hudba – komplexita psychických významů, pohybu a změn v čase“. A potěšily nás i úspěchy absolventky našich kurzů Mgr. et Bc.

Eriky Havlasové v propojování řízené relaxace a fyzioterapie: „Použití AT jako řízené relaxace v individuální péči o jedince s problémy pohybového aparátu“. Byl dostatečný prostor pro diskuzi i sdílení vlastních zážitků z praxe sebezkušenostní i praxe s klienty.

Ukazuje se, že jakmile se naučíme jít po staré cestě AT vytyčené J. H. Schultzem, otevírají se nám cesty nové ve formě vyššího stupně AT i ve formě aplikací AT a jeho propojování s dalšími technikami.

Konference stejně jako kurzy autogenního tréninku jsou přístupné nejen odborníkům z řad lékařů, psychologů, psychoterapeutů, adiktologů a sociálním pracovníkům, ale všem, kteří hledají pomoc při zvládnání stresu, kteří hledají relaxaci, která funguje. Sebezkušenostní charakter kurzů nabízíme částečně i na konferenci v rámci kazuisticko-supervizního bloku a workshopu relaxačně-symbolické terapie. Na konferenci navázal víkendový úvod do relaxačně symbolické terapie, který budeme opakovat 27.–28. 8. 2016 a absolventi budou moci absolvovat poprvé v Čechách 100hodinový výcvik v relaxačně-symbolické terapii.

Obr. 2. Prof. Marcela Lippert Grüner



V květnu se zájemci mohou těšit na novou knihu organizátorky konference „Autogenní trénink a autogenní terapie“.

Na jaro 2018 připravujeme 3. Konferenci o AT. Účast předběžně přislíbila Dr. Éva Czimmermann z Budapešti, doc. MUDr. Josef Hašto z Bratislavy, Dr. L. Frankovič a další.

**Pracovní skupina pro autogenní trénink Sekce pro hypnózu PS ČLS JEP (Psychiatrické společnosti České Lékařské Společnosti J. E. Purkyně)**

Více na: [www.atrenink.cz](http://www.atrenink.cz), [www.autogennitrenink.cz](http://www.autogennitrenink.cz), [www.autogenniterapie.cz](http://www.autogenniterapie.cz)

*Práce byla podpořena v rámci Programu institucionální podpory PRVOUK-P03/LF1/9*

KNÍŽNÍ NOVINKA

VÍCHOVÁ, VERONIKA A KOL.

**AUTOGENNÍ TRÉNINK A AUTOGENNÍ TERAPIE**

Autogenní trénink (AT) představuje tradiční a nejrozšířenější evropskou relaxační metodu. Jeho cílem je dosáhnout svalové relaxace s cílem duševního uvolnění. Jde rovněž o zlepšení orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou a autosugestivní ovlivnění pomocí intenčních formulí.

Předkládaná publikace se zabývá historií metody, osobností jejího tvůrce J. H. Schultze a jeho následovníky, indikacemi a kontraindikacemi, formami nácviku, praktickým popisem jednotlivých stupňů AT, vhodnými pozicemi pro nácvik, prací s intenčními formulkami, autogenní meditací a terapií, výzkumy na poli AT, spojením AT s hudbou a řadou dalších témat. V závěru knihy čtenář najde přehled vybraných obtíží a onemocnění, které lze úspěšně ovlivnit pomocí AT.

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová je psychologka s atestací z klinické psychologie a funkční specializací z psychoterapie. Absolvovala mj. výcviky v autogenním tréninku, hypnoterapii, léčbě traumatu pomocí EMDR a aktuálně dokončuje výcvik v katatymně-imaginativní terapii. V klinické praxi se věnuje dospělým se zaměřením na závislosti a léčbu traumatu. AT se věnuje výzkumně, v klinické praxi i supervizně. Vede Pracovní skupinu pro autogenní trénink při Sekci pro hypnózu PS ČLS JEP. Metodu podporuje také lektorsky a v rámci přednáškových aktivit. Na knize se autorsky podílí i zkušený psycholog PhDr. Karel Gawlik.

Podtitul: Relaxace, která pomáhá, brož., 184 s., 315 Kč

Portál, s.r.o., Klapkova 2, 182 00 Praha 8, tel.: 283 028 111, fax: 283 028 112, [www.portal.cz](http://www.portal.cz), e-mail: [naklad@portal.cz](mailto:naklad@portal.cz) Portál, s.r.o., Klapkova 2, 182 00 Praha 8, tel.: 283 028 111, fax: 283 028 112, [www.portal.cz](http://www.portal.cz), e-mail: [naklad@portal.cz](mailto:naklad@portal.cz)

