

Samostatná, v ČR dost rozšířená metoda je Autogenní trénink. Na rozdíl od hypnózy nevyžaduje jistou úroveň hypnability nebo jiných osobnostních rysů či vlastností a je vhodná pro široké spektrum klientů. Zejména tzv. nižší stupeň AT je hojně využíván. Jde o déletrvající terapeutický postup (standardní doba je tři měsíce). Pokud je AT úspěšný, lze ordinovat buď tzv. vyšší stupeň nebo přejít ke specifickým formulcím. Podrobnosti v monografii V. Víchové.

Přečtěte si nejprve 10 stránek v Kratochvílových Základech psychoterapie (str. 169 – 179), najdete tam i obrázky základních pozic, v nichž se AT cvičí.

Literatura ke studiu: Nejnovější je práce V. Víchové Autogenní trénink a autogenní terapie (Portál, Praha 2016). Podrobně popisuje zdroje a principy, popis jednotlivých cvičení a metody blízké. Pro psychoterapeuta slouží jako praktická příručka k ovládnutí metody. Nicméně v České republice mají tradici i specializované kurzy.

Další původní českou práci napsal K. Vojáček : Autogenní trénink (Avicenum Praha 1988). Mezinárodně známá je šestidílná průkopnická práce: Luthe W. et al.: Autogenic Therapy I – VI (Grune and Stratton 1970-1973). Z německého prostředí je práce J. H. Schultze, která vyšla v českém překladu pod názvem Autogenní trénink (SZdN, Praha 1969).