

Abstrakt: Cílem této práce bylo především představit systém BMC v kontextu psychologie a ostatních na tělo zaměřených psychoterapií, charakterizovat jeho základní principy a techniky, terapeutický kontext a částečně jej analyzovat a kriticky zhodnotit z pohledu základních otázek validity psychoterapeutických modalit. Dále je v této práci stručně pojednáno o teorii tělesně zakotveného prožívání. Empirickou část tvoří kvantitativní výzkum vztahu tělesného uvědomování, depresivního prožívání a spokojenosti se životem. Byl také sledován vztah tělesného uvědomování k sociodemografickým charakteristikám respondentů. Byly zjištěny statisticky významné korelace svědčící pro souvislost schopnosti tělesného uvědomování s depresivním prožíváním a životní spokojeností. Zjištění empirické studie poukazují na užitečnost dalšího systematického rozpracování konstruktů tělesného uvědomování.