

# Obsah

Predslov .....	11
Úvod .....	15

## 1. ČASŤ: VITAJTE VO VLASTNOM TELE

1. KAPITOLA	Stojte si za svojim – Držanie tela a osobnosť .....	23
2. KAPITOLA	Hra – záchrana pre stuhnuté telo a lenivý mozog .....	45
3. KAPITOLA	Telesná rovnováha – pomôcky a postupy .....	57

## 2. ČASŤ: PÄŤ KAŽDODENNÝCH AKTIVÍT PRE ROVNOVÁHU

4. KAPITOLA	Sed na zemi – základ starostlivosti o telo .....	75
5. KAPITOLA	Dýchanie nosom – ladíme svoj vnútorný motor .....	96
6. KAPITOLA	Bedrový ohyb – dajte mi páku a ja pohnem celým svetom .....	110
7. KAPITOLA	Visenie – sila dekompresie .....	129
8. KAPITOLA	Chôdza – spojenie tela a mysle .....	140

## 3. ČASŤ: PROSTREDIE UTVÁRA TELO I MYSEL

9. KAPITOLA	Odev – váš druhý domov .....	159
10. KAPITOLA	Domov pre optimálne zdravie a kreativitu ...	169

11. KAPITOLA	Zdravý pohyb dokonca aj v kancelárii.....	178
12. KAPITOLA	Liečivé pohyby aj na cestách .....	189
13. KAPITOLA	Svieže ráno – vykročte do nového dňa s hlavou hore .....	204
14. KAPITOLA	Pokojný večer – liečivá sila spánku.....	216

#### 4. ČASŤ: PREBÚDZANIE ZMYSLOV

15. KAPITOLA	Aj oči sa potrebujú hýbať.....	235
16. KAPITOLA	Liečivá sila zvuku .....	253
17. KAPITOLA	Hmat a dotyky .....	269
18. KAPITOLA	Bdelá pozornosť – upracte si myseľ .....	278
19. KAPITOLA	Zostava cvikov pre celistvé telo.....	293
Záver	.....	315