

Obsah

Hrát si na život	7
Úvod	11
PRVNÍ ČÁST	
Několik teoretických poznámek	13
DRUHÁ ČÁST	
Čtyřicet relaxačních her	23
Letadlo	24
Míč	27
Houpací křeslo	30
Svíčka	32
Kočka – lev	34
Klaun Kiki	38
Srdce	41
Sbírka panenek	44
Mušle	46
Stěhování	48
Tvrký, tvrdý, měkký, měkký	51
Padající hvězdy	54
Nahoru, dolů	56
Farma	58
Oslava	61
Květiny	64
Mraveneček a pískový hrad	67
Narozeninový dort	69

Siláci	72
Sluneční hodiny	75
Desetivteřinová hra	78
Neviditelný kapesník	80
Hudba a hudební nástroje	83
Mraky	86
Bouřka	89
Motýli	92
Mořský rybolov	94
Rybaření na loďce	96
Sněhulák	99
Jaro	101
Otázky	104
Medvěde, probuď se!	106
Slunce	108
Dáme si čaj!	111
Kyvadlo	114
Tažené těsto	116
Vesmír	119
Vlny	122
Rychlosti	125
Zoologická zahrada	128
DODATEK	
Soubor relaxačních cvičení podle Jacobsonovy metody	131