

Obsah

Poděkování	4	
Úvod	5	
Kapitola 1	Alexandrova technika – přínos	9
Kapitola 2	Původ techniky	24
Kapitola 3	Rozvíjení techniky	33
Kapitola 4	Jak Alexandrova technika funguje	40
Kapitola 5	Pochopení postoje	56
Kapitola 6	Postoj a škola	67
Kapitola 7	Tajný klíč k dobrému postoji	79
Kapitola 8	Působení nábytku na postoj	88
Kapitola 9	Skrytá překážka zlepšení postoje	102
Kapitola 10	Vnitřní akrobat	117
Kapitola 11	Nitro	132
Kapitola 12	Postoj a boty	139
Kapitola 13	První kroky ke zlepšení postoje	147
Kapitola 14	Postoj a dýchání	157
Kapitola 15	Návrat životní rovnováhy	168
Příloha	Randomizovaná kontrolovaná studie lekcí Alexandrovy techniky, cvičení a masáží (ATEAM) s ohledem na chronické a periodické bolesti páteře	177
Terminologie		179
Prameny		180
Doporučená literatura		183
Rejstřík		185