

# Obsah

Úvodem .....	7
Dech, krev a duch .....	10
Základní pilíře živého dechu .....	15
Správné držení těla .....	31
Vnitřní a vnější pohyb .....	35
Dech a hlas .....	41
Dechová terapie v praxi .....	47
Zkušenosti z praxe .....	54
Dechová cvičení k praktickému použití .....	66
Protahování .....	68
Cvičení povzbuzující dechový pohyb a krevní oběh .....	70
Cvičení pro správné a vzpřímené držení těla .....	74
Cvičení pro chodidla, nohy a pánev .....	79
Cvičení pro oblast bránice a střední část těla .....	92
Cvičení ramen, paží a hlavy .....	96
Cvičení vleže .....	104
Seznam literatury: .....	109
O autorce .....	III