

Obsah

Prožívání pohybu: Úvod	7
1 Obezřetnost díky pozornosti	17
2 Pánev jako základna pro hlavu	23
3 Síla zad pro ramena a šíji	33
4 Hra s napřímením	43
5 Od hrudní „bedny“ k hrudnímu koši	53
6 Ramena v rovnováze	65
7 Rolující paže - uvolněná ramena	77
8 Hlava na krku, místo bezhlavě	87
9 Osvobozené lopatky usnadní dosáhnutí	99
10 Zručné prsty pro precizní uchopení	111
Slovo na závěr	119
Pár slov o Moshé Feldenkraisovi	120
Adresy: mezinárodní spolky Feldenkraisovy metody	121
O autorovi	123