

Část první - základy

Úvod	5
1. Používání sebe sama	11
2. Návyk lehu napolo naznak	23
3. Svědectví smyslů	35
4. Jak pracují svaly	44
5. Pokusy F. M. Alexandera	75
6. Primární svoboda	85
7. Myšlení v akci	103
8. Rušivé vlivy	116
9. Práce s učitelem	125
10. Základy pro život	133

Část druhá - cesty dál

Jak si techniku přisvojit za vlastní	139
11. Emocionální tělo	142
12. Myslicí tělo	170
13. Šivův tanec	200
14. Pozemská rovina čakr	216
15. Psychická rovina čakr	233
16. Pečujeme o svůj energetický systém	251
17. Nastolování rovnováhy	279
Dodatek	303