

Obsah

Předmluva	5
1. část: Proč „Ty“?	7
Vysvětlení kineziologických pojmů	19
2. část: Cviky v praxi	35
Pohyby energie	41
1. Voda.....	41
2. Zemská tlačítka	44
3. Prostorová tlačítka	46
4. Tlačítka rovnováhy	48
5. Mozková tlačítka.....	50
6. Čepice myšlení.....	52
7. Zívání – uvolnění čelistního kloubu.....	54
Vnitřní nastavení	57
8. Pozitivní body	57
9. Wayne Cook.....	61
Pohyb přes linii středu	65
10. Kutálení šije – podle Paula E. Dennisona	65
11. Pohyb do kříže – jazzgymnastický styl	72
12. Hravé malování	74
13. Ležaté osmičky pro hezčí písmo.....	76
14. Ležaté osmičky pro integraci písmen	79
15. Osmičky ušima.....	81
16. Osmičky očima.....	83
17. Houpačka A.....	87
18. Houpačka B	89
19. Houpačka C	91
20. Dýchání do břicha vleže.....	93
21. Dýchání do břicha vestoje	95
22. Pohyb do kříže – cyklistický styl	97
23. Zvedání do kříže	99

24. Kobra.....	101
25. Cross Crawl s kroužením očima.....	104
26. Upravování jednostranností – podle P. E. Dennisona	107
Protahovací pohyby.....	115
27. Protahování bederního svalu – A.....	115
28. Protahování bederního svalu – B.....	118
29. Sova.....	121
30. Protahování pažních svalů.....	124
31. Protahování svalů bérce.....	126
32. Protahování lýtek	129
33. Protahování nožních svalů.....	131
3. část: Série cviků – z praxe pro praxi	134
4. část: Přehled cviků v sériích	168
Přehled – „Co můžu udělat pro ...“	170
Seznam symptomů.....	170
Jak si sestavím svou vlastní sérii cviků	177
Zacházení se cvičebním archem	178
Cviky pro mou osobní sérii – pracovní list.....	180
Přežít – žít – prožít	182

