

# Obsah

<b>Část I: Základy bioenergetiky</b>		
<b>ÚVOD: CO JE BIOENERGETIKA?</b>		14
<b>1 VIBRACE A POHYBLIVOST</b>		18
Cvičení 1	<i>Základní vibrační a uzemňovací cvik</i>	22
<b>2 UZEMNĚNÍ</b>		24
Cvičení 2	<i>Ohýbání v kolenou</i>	27
Cvičení 3	<i>Uvolnění břicha</i>	31
Cvičení 4	<i>Luk nebo oblouk</i>	31
Cvičení 1	<i>Základní vibrační a uzemňovací cvik – opakování</i>	33
<b>3 DÝCHÁNÍ</b>		35
Cvičení 5	<i>Břišní dýchání</i>	39
Cvičení 5a	<i>Varianta – houpání pánví</i>	40
Cvičení 5b	<i>Varianta – výdech</i>	41
Cvičení 6	<i>Dýchání a vibrace</i>	41
<b>4 SEXUALITA</b>		44
Cvičení 7	<i>Kroužení v bocích</i>	49
Cvičení 8	<i>Prohnutí zad a kolébání pánví</i>	50
<b>5 SEBEOVLÁDÁNÍ A SEBEVYJÁDŘENÍ</b>		53
Cvičení 9	<i>Kopání</i>	55
Cvičení 10	<i>Kopání s vyjádřením nesouhlasu</i>	56
Cvičení 11	<i>Posilování kopací síly</i>	56

<b>6</b>	<b>SCHOPNOST BÝT V KONTAKTU</b> .....	<b>58</b>
	<i>Cvičení 12 Protahování vzad</i> .....	<b>59</b>
<b>7</b>	<b>DOPORUČENÍ A UPOZORNĚNÍ</b> .....	<b>63</b>

## Část II: Cvičení

<b>8</b>	<b>STANDARDNÍ CVIČENÍ</b> .....	<b>70</b>
	<b>Cvičení na pozornost a orientaci</b> .....	<b>71</b>
	<i>Cvičení 13 Základní orientační poloha</i> .....	<b>71</b>
	<i>Cvičení 14 Načerpání „radosti ze života“</i> .....	<b>72</b>
	<b>Zahřívací cvičení</b> .....	<b>74</b>
	<i>Cvičení 15 Vytrásání</i> .....	<b>74</b>
	<i>Cvičení 16 Pomalé skákání</i> .....	<b>74</b>
	<i>Cvičení 16a Varianta</i> .....	<b>75</b>
	<i>Cvičení 16b Varianta</i> .....	<b>75</b>
	<i>Cvičení 17 Skákání přes švihadlo</i> .....	<b>75</b>
	<i>Cvičení 18 Houpání na chodidlech</i> .....	<b>75</b>
	<b>Cvičení vstoje</b> .....	<b>76</b>
	<i>Cvičení 19 Váha na jedné noze s pokrčeným kolenem</i> .....	<b>76</b>
	<i>Cvičení 19a Varianta</i> .....	<b>77</b>
	<i>Cvičení 19b Varianta</i> .....	<b>78</b>
	<i>Cvičení 1 Základní vibrační a uzemňovací cvik – opakování</i> ..	<b>79</b>
	<i>Cvičení 4 Luk nebo oblouk – opakování</i> .....	<b>79</b>
	<i>Cvičení 20 Hluboké pokrčení kolen – podřep</i> .....	<b>79</b>
	<i>Cvičení 21 Poloha muslimské modlitby k odpočinku a hlubokému dýchání</i> .....	<b>80</b>
	<i>Cvičení 22 Práce s kotníky</i> .....	<b>81</b>
	<i>Cvičení 23 Protahování chodidel</i> .....	<b>82</b>
	<i>Cvičení 24 Protahování stehen</i> .....	<b>83</b>
	<i>Cvičení 25 Ohýbání chodidel – návrat do podřepu</i> .....	<b>84</b>
	<i>Cvičení 26 Zátěžové cvičení dolních končetin</i> .....	<b>85</b>
	<i>Cvičení 13 Základní orientační poloha – opakování</i> .....	<b>87</b>
	<i>Cvičení 26a Varianta</i> .....	<b>88</b>
	<i>Cvičení 26b Varianta</i> .....	<b>88</b>

Cvičení 27	Vytrásání nohou	88
Cvičení 28	Vykopávání nohou	89
Cvičení 29	Cvičení chodidel	89
Cvičení 29a	Varianta	90
Cvičení 30	Poskakování v dřepu	90
Cvičení 31	Kopnutí mezka	90
Cvičení 32	Protahování stehenních svalů podkolenních šlach	91
Cvičení 33	Medvědí chůze	92
<b>Práce s boky a pánví</b>		92
Cvičení 34	Pohyby pánví do stran	93
Cvičení 35	Kroužení pánví	94
Cvičení 36	Pohyby pánví dopředu a dozadu	94
Cvičení 37	Protahování pánve	95
Cvičení 38	Vrtění kachním zadkem	96
<b>Práce s pažemi a rameny</b>		97
Cvičení 39	Kroužení paží	97
Cvičení 40	Kroužení oběma pažemi	98
Cvičení 41	Létání jako pták	99
Cvičení 42	Kroužení rameny	99
Cvičení 43	Pryč z mých zad	99
Cvičení 44	Údery pěstmi vpřed	100
Cvičení 45	Údery pěstmi dolů	100
Cvičení 46	Hrozba pěstmi	100
<b>Práce s hlavou a krkem</b>		101
Cvičení 47	Protahování krku	101
Cvičení 48	Masáž krku	102
Cvičení 49	Škubnutí hlavou dopředu	102
Cvičení 50	Točení hlavou	102
<b>Cvičení vsedě</b>		103
Cvičení 51	Uzemnění vsedě	103
Cvičení 52	Uvolnění svalů pasu	105
Cvičení 53	Protahování paží	106
Cvičení 54	Nabíjení rukou	106
Cvičení 55	Uvolnění rukou třesením	107
Cvičení 56	Protahování prstů	108
Cvičení 57	Cvičení zápěstí	108

88	Cvičení 58	Uvolnění ramen	108
98	Cvičení 59	Cvičení k uvolnění zátylku	109
98	Cvičení 60	Protahování krčních svalů	109
100	Cvičení 61	Oční cvičení	110
100	Cvičení 62	Obličejová cvičení	112
100	<b>Poloha vleže</b>		113
100	Cvičení 63	Základní dýchání	113
100	Cvičení 64	Vibrace nohou	114
100	Cvičení 64a	Varianta	115
100	Cvičení 65	Uvolňování kotníků	115
100	Cvičení 66	Vyklenutí hřbetu	115
100	Cvičení 67	Obrácený oblouk	116
100	Cvičení 68	Údery pánví	117
100	Cvičení 69	Protahování vnitřní strany stehen	117
100	<b>9 VÝRAZOVÁ CVIČENÍ</b>		118
100	Cvičení 70	Vykopávání z boku	120
100	Cvičení 71	Žádání	120
100	Cvičení 72	Žádání rty	121
100	Cvičení 73	Kopání do postele	122
100	Cvičení 73a	Varianta	123
100	Cvičení 74	Rytmičké kopání	123
100	Cvičení 75	Bouchání pěstmi	124
100	Cvičení 75a	Varianta	124
100	Cvičení 76	Záchvat vzteku	124
100	Cvičení 77	Žádání ústy a pažemi	125
100	Cvičení 78	Ptání	126
100	Cvičení 79	Vyjádření hněvu	126
100	Cvičení 80	Vyjádření hněvu pomocí tenisové rakety	128
100	Cvičení 81	Rytmičké údery	129
100	Cvičení 81a	Varianta	129
100	Cvičení 82	Agrese	130
100	<b>10 PRÁCE S BIOENERGETICKOU STOLIČKOU</b>		132
100	Cvičení 83	Leh přes stoličku	133
100	Cvičení 83a	Variace	136

Cvičení 1	Základní vibrační a uzemňovací cvik – opakování	136
Cvičení 84	Různé polohy na stoličce	136
Cvičení 85	Protahování beder	137
Cvičení 86	Protahování pánve	138
Cvičení 87	Kopání přes stoličku	139
Cvičení 88	Tlak na hrudník	140
<b>11</b>	<b>CVIČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SEXUALITU</b>	<b>142</b>
Cvičení 89	Pánevní houpačka	143
Cvičení 90	Protahování a uvolnění svalů vnitřní strany stehen	144
Cvičení 91	Vibrace svalů vnitřní strany stehen	145
Cvičení 92	Kruh (úplný oblouk)	146
Cvičení 92a	Varianta	147
Cvičení 92b	Varianta	147
Cvičení 93	Přirážení pánví	148
Cvičení 94	Pánevní vibrace	150
<b>12</b>	<b>MASÁŽNÍ TECHNIKY</b>	<b>152</b>
Cvičení 95	Masáž zad a ramen	154
Cvičení 96	Masáž šíjového svalstva	155
Cvičení 97	Úleva od bolesti hlavy z napětí	156
Cvičení 98	Masáž dolní části zad	157
Cvičení 99	Masáž zadku	158
Cvičení 100	Masáž chodidel vleže na břiše	159
Cvičení 101	Masáž chodidel vleže na zádech	160
Cvičení 102	Procházka po zádech	160

### Část III: Pravidelné cvičení

<b>13</b>	<b>CVIČENÍ DOMA</b>	<b>164</b>
<b>14</b>	<b>SKUPINOVÉ CVIČENÍ</b>	<b>167</b>
	<b>KNIHY ALEXANDERA LOWENA</b>	<b>173</b>