

OBSAH

ÚVOD 7

- 1 CO JE ALEXANDEROVA TECHNIKA 8
- 2 VÝZNAM ALEXANDEROVY TECHNIKY 24
- 3 ZASTAVEN PŘED AKCÍ 42
- 4 MYŠLENÍ PŘI ČINNOSTI 50
- 5 PRVNÍ KROKY KE SNÍŽENÍ STRESU A NAPĚTÍ 68
- 6 ALEXANDEROVA TECHNIKA A SPORT 80
- 7 TĚHOTENSTVÍ A POROD 100
- 8 CO OČEKÁVAT OD LEKCE ALEXANDEROVY TECHNIKY 120

SLOVO NA ZÁVĚR 137

ZDROJE 140

REJSTŘÍK 141

PODĚKOVÁNÍ 144