

Obsah

Úvod: Proč hudba léčí a harmonizuje?	6
1. Najdi svůj pohyb	8
2. Dupej v rytmu	10
3. Diriguj	12
4. Narovnej záda	14
5. Zpívej a dýchej	16
6. Protáhni se	18
7. Nauč se uvolnit	20
8. Rozezni své tělo.	22
9. Zlepši si paměť'	24
10. Vytrénuj svou pozornost	26
11. Propoj rozum a cit	28
12. Nalad' se	30
13. Zpívej si pro radost	32
14. Hraj na hudební nástroj	34
15. Muzicíruj pospolu	36
16. Naslouchej tichu	38
17. Povznes se	40
18. Vnímej harmonii	42
19. Buď sám sebou	44
20. Nauč se ukolébat	46
Rozhovor s hudebníkem Michalem Hřůzou	48
Závěr	50
Seznam zmiňovaných skladeb	52

