

Obsah

Předmluva	7
Slovo úvodem	8

PRVNÍ KAPITOLA

Co je bioenergetika	11
Vitalita těla a duše	11
Spontaneita a kontrola	12
Dýchání je základ	12
Naše emoce jako výraz životní energie	13
„Cyklické vybíjení a nabíjení“	13
Bioenergetika u tělesných onemocnění	15
Bioenergetika a duševní onemocnění	16

DRUHÁ KAPITOLA

Která bioenergetická cvičení jsou pro mě vhodná?	17
První vnitřní postoj: „Žiji převážně ve své hlavě“	17
Druhý vnitřní postoj: „Potřebuji...“	19
Třetí vnitřní postoj: „Jsem největší, nejlepší a nejkrásnější“	20
Čtvrtý vnitřní postoj: „Mám toho po krk!“	22
Pátý vnitřní postoj: „Nesmím dát najevo svou slabost“	23

TŘETÍ KAPITOLA

Co je třeba vědět pro praxi	25
Kde cvičit?	25
Kdy cvičit?	25
Jak se obléci ke cvičení?	25
Co potřebujete ke cvičení?	26
Na co byste měli dbát při cvičení	26
Dýchání	27
Tělesné a duševní reakce	27

ČTVRTÁ KAPITOLA

Základní cviky	35
Naladit se a nechat doznívat prožitek – rozvíjení vnitřní pozornosti ...	35
Cvičení vstoje	36
Cvičení vleže	48

PÁTÁ KAPITOLA

Doplňková cvičení	61
Naladit se a nechat doznívat prožitek – rozvíjení vnitřní pozornosti	61
Cvičení napomáhající tělesnému uzemnění	61
Proudění	63
Cvičení na vyjadřování agrese	64
Cvičení k prohloubení dechu	68
Cvičení pro ramena a šíji	70
Odlehčení hlavy	74

ŠESTÁ KAPITOLA

Bioenergetika v každodenním životě	81
Potlačené emoce	81
Sexualita	81
Sport a fitness	82
Kontaktní adresy:	83
Literatura	84
Rejstřík	85