

obsah

| | |
|---|-----|
| předmluva k českému vydání | 7 |
| poděkování | 9 |
| slovo úvodem Janet Balaskasové | 10 |
| předmluva Sheily Kitzingerové | 15 |
| úvod Michela Odenta | 17 |
| | |
| 1/ co je to aktivní porod? | 19 |
| 2/ tělo v těhotenství | 38 |
| 3/ cvičení v těhotenství vycházející z jógy | 50 |
| 4/ dýchání | 97 |
| 5/ masáž | 101 |
| 6/ porod | 108 |
| 7/ porod do vody | 143 |

| | |
|--|-----|
| 8/ po porodu | 152 |
| 9/ cvičení po porodu | 158 |
| 10/ aktivní porod doma, nebo v nemocnici | 165 |
| 11/ slovníček pojmů a–z | 196 |
| Manifest aktivního porodu | 213 |
| Doporučená literatura | 217 |
| Užitečné adresy | 219 |
| Použitá literatura | 221 |